





మాసపత్రికలు

అందరికి ఆయుర్వేదం

2014





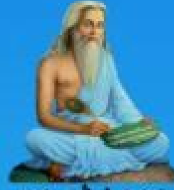
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

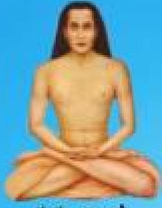

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

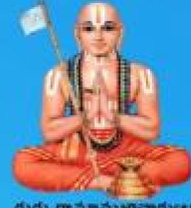
శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

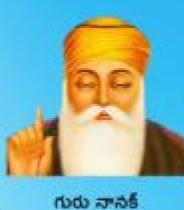

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

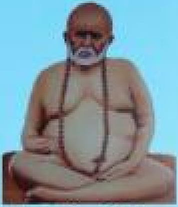

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద

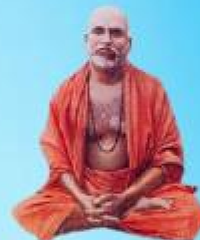

గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి. కనుక తమవంతుగా భక్తి, జ్ఞాన, ధర్మ ప్రచారార్థం మహానుభావులైన శ్రీ అందరికి ఆయుర్వేదం వెబ్ సైట్ వారు ఉచితంగా విలువైన మాసపత్రికలను ఆన్ లైన్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు.వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. ఈ మాసపత్రికలు క్రొత్తవా లేక పాతవా? అని చూడకుండ, అందులోగల రత్నాలలాంటి విషయాలను తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేయగలరు అని మనవిచేసుకొంటున్నాము..

ఈ మాసపత్రికలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) అందరికి ఆయుర్వేదం వెబ్ సైట్: www.andarikiayurvedam.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో అందరికి ఆయుర్వేదం వెబ్ సైట్ సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు *

అందరికి ఆయుర్వేదం వారి వెబ్ సైట్

www.andarikiayurvedam.in







అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

'ఆరోగ్య భారత్' ప్రజాసమ్మేళన్

(ఋషిసంస్కృతీ నిర్మాణసేన)

స్థలం : హైదరాబాద్ వేదిక, తేది మరియు సమయం : వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడును

ప్రియపాఠకులారా! గత 17 సంవత్సరాలుగా 'ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం' పేరుతో లక్షలాదిమంది తెలుగు ప్రజల శారీరకారోగ్యాన్ని పునరుద్ధరించే ఆరోగ్యమార్గాలను ఉచిత శిక్షణాశిబిరాలద్వారా, 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రిక ద్వారా, ప్రముఖ టి.వి. ఛానెళ్ళద్వారా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రచారంచేశామని మీకందరికీ తెలుసు.

అయితే శారీరకారోగ్యం అనేది దేశారోగ్యంపైనే ఆధారపడివుంటుంది కాబట్టి ఇకనుంచి ఆరోగ్యమార్గాలతో పాటు దేశారోగ్య పునరుజ్జీవనమార్గాలను కూడా ప్రచారంచేయాలని సంకల్పించాం. దేశం బాగుంటేనే దేహం బాగుంటుందని, దేశసౌభాగ్యమే దేహానికి మహాభాగ్యమని, జన్మభూమి జాగృతితోనే జనారోగ్యం సిద్ధిస్తుందనే నగ్నసత్యాన్ని ప్రజలందరికీ తెలియజేయడంకోసం ఈ 'ఆరోగ్య భారత్' ప్రజాసమ్మేళనాన్ని ఏర్పాటుచేస్తున్నాం.

లక్షలాది స్వాతంత్ర్యసమరయోధుల ప్రాణత్యాగాలతో సిద్ధించిన స్వతంత్ర్యభారతాన్ని ఏ నిర్మాణాత్మక విధానాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతం చేసుకోవాలో ఈ ప్రజాసమ్మేళన మహాసభలో ప్రకటించడం జరుగుతుంది.

భారతమాతను, ఆ తల్లి అందించిన ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అభిమానించే మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులంతా తండోపతండాలుగా తరలివచ్చి సభను జయప్రదం చేయవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

గమనిక : అభిమానులంతా ఎవరు ఏ ప్రాంతంనుండి ఎంతమందితో తరలివస్తారో ఆ వివరాలను, వారి చిరునామాను, సెల్‌ఫోన్ నంబరును మెసేజ్‌ద్వారా 8297034605, 8801005226, 9550819215 వెంటనే తెలియజేయండి.

తేది	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
ది. 26-01-14 ఆదివారం ఉ॥ 9 నుండి సా॥ 4 వరకు	రాగోలు, శ్రీకాకుళం జిల్లా	శ్రీ వ్యాసరాజు అప్పలరాజు హైస్కూల్ (వాసవి విద్యాలయం), రాగోలు, శ్రీకాకుళం	శ్రీ గణేశ ఆయుర్వేద ఔషధాలయం ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం	సెల్ : 9848830895, సెల్ : 9948505848, సెల్ : 9290824338



పత్రికావర్గం

జనరల్ మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

కార్యాలయ సిబ్బంది
బి.మల్లికార్జున్, ఎ.సీతారామశర్మ
జి.శంకర్, ఎన్.నాగరాజు,భాస్కర్

సహసంపాదకులు
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ వి. నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న

ప్రత్యేక సలహాదారులు
శ్రీ ఎం. వీరరాఘవులు

వైద్య సలహాదారులు
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్
శ్రీ కె. రఘురామరాజు

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్
9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 17, సంచిక - 10, జనవరి - 2014, పేజీలు - 36, రూ. 15/-





సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

కొత్త కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి, ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

పాత కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

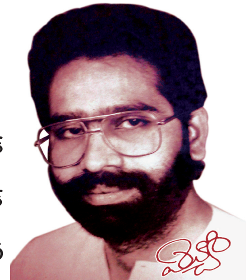
సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,

గౌరవ వైద్య సలహాదారులు
డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ., సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి. వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.,
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Phd.,

గ్రాఫిక్ డిజైనర్ : ఉదయ్‌కుమార్ కొత్తపల్లి

క్యాన్సర్ గత్తర ముంచుకురాబోతుంది - బహుపరాక్!



ప్రియమైన పాఠకులారా! మన రాష్ట్రంలో మనదేశంలో రోజురోజుకు విషరసాయనిక పదార్థాల వాడకం తీవ్రస్థాయిలో పెరిగిపోతుంది. పంటపొలాల్లో వేస్తున్న విషరసాయనిక పురుగుమందులు, రోజూ ఇళ్లల్లో వాడుతున్న నిత్యావసర పదార్థాల్లోని విషాలు, ఇంకా కలుషితమైన గాలిలోని, నీటిలోని విషాలు ప్రతిక్షణం మన శరీరాల్లోని అణువణువులోకి చొచ్చుకుపోతున్నయ్. ఈ విషాలన్ని ఆయా అవయవాల సహజశక్తిని నశింపజేస్తూ రక్తంలో ప్రవేశించి దేహంలోని ధాతువులను నిర్వీర్యం చేస్తున్నయ్. దీనివల్ల శరీరంలో ఎల్లప్పుడు సమంగా ఉండవలసిన వాత పిత్త కఫాలు అసమానమై సహజవ్యాధినిరోధకశక్తిని దెబ్బతీస్తున్నయ్.

దీంతోపాటు ప్రకృతికి విరుద్ధమైన జీవనవిధానం మానవజాతిని దుర్బలులుగా, నిత్యరోగిష్టులుగా మారుస్తున్నాయి. అంతేగాక మనుషుల్లో శాంతం, సహనం, నీతి, నిజాయితీవంటి సహజస్వభావాలు అంతరించి పోతూ, వాటిస్థానంలో దురాశ, దుర్బుద్ధి, అసహనం, ఆక్రోశం, ఆవేశం, అధర్మవర్తనం పెరిగిపోతూ మనసుమలినమై ఆ మలిన హృదయంనుండి ఉత్పన్నమయ్యే తీవ్రవిషరసాయనాల ప్రభావం కూడా అధికమౌతుంది.

ఇన్నివిధాలుగా విషమయమైపోతున్న మానవశరీరాల్లో క్యాన్సర్ మహమ్మారి పుట్టుకొస్తూ ఒక భయంకర ప్రళయవిలయంలాగా సకల మానవజాతిని సంహరించబోతుంది. ఈ క్యాన్సర్ మహమ్మారి బారినపడకుండా మన కుటుంబాలకు రక్షణ కలగాలంటే పైన తెలిపిన అన్నిరకాల మానసిక శారీరక విషరసాయనాలను మన జీవితంనుండి నిషేధించగలగాలి. దేశీయమైన ఎరువులను, వాటితో పండించిన పంటలను, ఆయుర్వేద జీవన విధానాన్ని ఆహ్వానించి ఆచరించి ఆయురారోగ్యాలు అందుకోవాలని సూచిస్తూ.........................

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

మేడిపండ్లపొడి 10గ్రా, తేనె 10గ్రా, తింటుంటే
స్త్రీల అన్ని బట్టంటురోగాలు హరించిపోతయ్

గావో రక్షంతి రక్షితా:



గోపరిరక్షణ సమితి



మన కుటుంబాలు, మనదేశం, మన భారత జాతి యొక్క అభివృద్ధి సమస్తం గోమాతల పైనే ఆధారపడి ఉంది. కావున గోవులను రక్షిస్తూ ప్రాణరక్షణ పొందుము.

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం

(గోపరిరక్షణ & పరిశోధనాకేంద్రం)

ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్,
హైదరాబాద్-33, ఫోన్ : 040-23547132, 8297034605
e-mail : elchurigorakshana@gmail.com

ప్రతి జిల్లాలో గోశాల నిర్మాణం

గోప్రేమికులారా! మన రాష్ట్రంలో ప్రతిజిల్లాలోని పంటభూములతో కూడిన పర్యావరణం, ప్రతి గృహం విదేశీవిషరసాయనాలతో వికృతమై మన కుటుంబాలను రోగాలరాకాసికి బలిచేస్తున్నయ్.



ఈ దుస్థితినుండి మన కుటుంబాలను రక్షించడం కోసం ప్రతిజిల్లాలో 1000 గోవులతో ఒక గోశాలను తక్షణమే ఏర్పాటుచేయాలని సంకల్పించాం.

ఈ గోశాలద్వారా అమృతాహారాన్ని పండించగల గోమాత ఎరువులను, ప్రతి ఇంటిని భారతీయ గృహంలా మార్చగల గోఆధారిత గోపండ్లపొడి, గోసౌందర్య స్నానచూర్ణం, గోకేశతైలం, గోషాంపు, గోనేత్రాంజనం, గోకర్ణామృతం, పంచగవ్యంవంటి నిత్యావసర పదార్థాలను ఉత్పత్తిచేస్తూ కులమతభేదం లేకుండా జిల్లా ప్రజలందరి సర్వతోముఖాభివృద్ధిని సాధించవచ్చు.

ఈ మహోన్నత సత్కార్యంలో జిల్లా ప్రజలంతా భాగస్వాములై ఎవరి జిల్లాని వారే ఆరోగ్యబృందావనంగా తీర్చిదిద్దుకోమని స్వాగతం పలుకుతున్నాం.

దాతల సహకారం

ముందుగా అన్ని సౌకర్యాలున్న జిల్లాలలో వందఆవులతో గోశాల ప్రారంభించి క్రమంగా వెయ్యి ఆవుల వరకు పెంచడం జరుగుతుంది. ఈ గోశాలలో జిల్లాలోని ప్రతి గ్రామం నుండి ఔత్సాహికులను రప్పించి వారిలో రైతులకు గోఆధారిత ఎరువుల తయారీవిధానాలను, మహిళలకు గోఆధారిత నిత్యావసర వస్తువుల తయారీ పద్ధతులను నేర్పడంద్వారా ప్రజలందరిని ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యపరంగా ఆదుకోవచ్చు.

దాతృత్వ వివరాలు

40 X 100 సైజ్ గోశాలనిర్మాణఖర్చు - రూ. 10,00,000/-
(ఎవరు గోశాలను నిర్మిస్తారో వారిపేరే గోశాలకు పెట్టబడును)

వెయ్యి గోవులకు ఒకరోజు దాణాఖర్చు - రూ. 20,000/-

వెయ్యి గోవులకు ఒకపూట దాణాఖర్చు - రూ. 10,000/-

(ఒకేసారి దానమివ్వలేనివారు నెలనెలా కూడా పంపించవచ్చు)

సంవత్సరంలో ఒకరోజుగాని, ఒకపూటగాని గోమాతలకు ఆహారం పెట్టగల దాతలు తమ ఫోటోతో, వివరాలతో Siddha Nagarjuna Ayurveda Peetam పేరుతో D.D. తీసి మొదటి పేజీలోని చిరునామాకు పంపగలరు. లేక 'ఆన్‌లైన్' విధానం ద్వారా A/c No : 31195887713, I.F.S. Code No. SBIN0010102, S.B.I, Madhapur Branch, Hyderabad కు మీ విరాళాన్ని, ఫోటోను, మీ పూర్తి వివరాలను e - mail elchurigorakshana@gmail.com ద్వారాపంపగలరు.

దాతలకు సౌకర్యాలు

- ఆసుపత్రిలో ఒకసంవత్సరం వరకు ఉచిత కన్సల్టెన్సీ
- అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక 1 సం॥ ఉచిత సభ్యత్వం
- దాతల కుటుంబసభ్యులకు ఉచిత ఆరోగ్యశిక్షణాశిబిరాలు
- ఇన్‌కంటాక్స్‌చట్టం సెక్షన్ 80G ప్రకారం మినహాయింపు

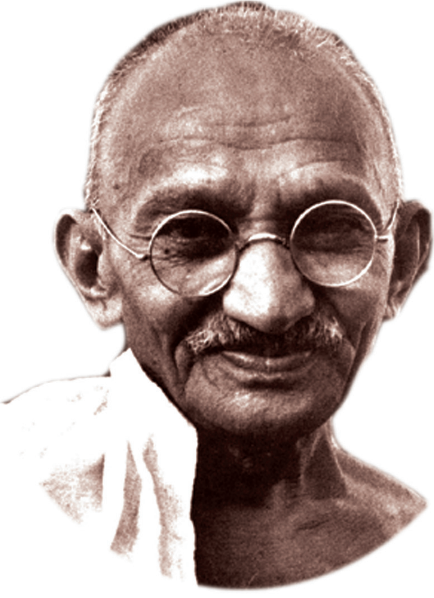
పీఠాధ్యక్షులు : ఆయుర్వేద మహర్షి పండితశ్రీ డా॥ ఏల్చూరి

బంతిఆకులు 10గ్రా, మిరియాలు 3గ్రా, నూరి నీటితో తాగుతుంటే మొలలు తగ్గుతయ్

ఇంగ్లీషుభాషను ప్రవేశపెట్టడానికే మనదేశంలో స్వాతంత్ర్యోద్యమం జరిగిందా?

గతసంచిక తరువాత...

స్వాతంత్ర్యం తెచ్చిన గాంధీజీ-ఏం కోరుకున్నారు?



ఎన్నో ఉద్యమాలు, సత్యాగ్రహాలుచేసి కోట్లాదిమంది ప్రజాబలంతో అహింసాపోరాటాన్ని నడిపి వందలేండ్ల బ్రిటీష్‌వలసవాద బానిసపాలనకు సమాధికట్టి భరతభూమికి స్వేచ్ఛాస్వాతంత్ర్యాలను సాధించిపెట్టిన గాంధీ మహాత్ముడు స్వాతంత్ర్య భారతదేశం గురించి ఏం కలలుకన్నాడో చాలా మందికి తెలియదు. ఆయన ఏ ఆస్తుల్ని అధికారాల్ని కోరుకోలేదు.

కోట్లాది భారతీయుల ఆకాంక్ష అయిన దేశభాషనే అధికారభాషగా తక్షణమే అమలుచేయాలని, స్వదేశాన్ని బానిసపాలనతో భ్రష్టుపట్టించిన ఆంగ్లేయులతోపాటు వారి ఆంగ్లభాషను కూడా దేశంనుండి తరిమివేయాలని అలా చేయకుంటే ఆ ప్రభుత్వాలకు వ్యతిరేకంగా ఉద్యంమంచేస్తానని పూజ్య బాపూజీ ప్రకటించారు. ఈ ప్రకటనల్ని, ఆయన బ్రతికున్నప్పుడుగాని, స్వర్గస్తులైన తరువాతగాని ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదు.

ఆంగ్లంపైనే - నాటి అమాత్యుల ఆసక్తి

గాంధీజీ ప్రకటనలగురించి నాటి ప్రభుత్వం మంత్రులవద్ద చర్చకు పెట్టింది. భారతీయ విజ్ఞానంపట్ల అవగాహనలేని, ఆంగ్లభాషపై అతిమమకారంగల అనేకమంది అమాత్యులు 'భారతదేశంలో ఇంగ్లీష్ లేకుండా ఏ పనీ జరగదని, సాంకేతిక విజ్ఞానంలో ముందుకెళ్ళాలంటే ఆంగ్లంలేకుండా సాధ్యంకాదని ప్రపంచపటంలో భారత్‌ను యూరప్ అమెరికాల్లాగా తీర్చిదిద్దాలంటే ఆంగ్లభాషే అధికారభాషగా ఉండాలని' తీవ్రమైన వాదనలు చేశారు.

ఈ వాదనల ప్రభావం మిగతా మంత్రులపైన కూడా పడి అందరూ ఆంగ్లవైపే మొగ్గుచూపి హిందీభాషను రాజభాషగా, అధికారభాషగా అమలుచేయకుండా అడ్డుకున్నారు. ఆ క్షణంనుండే అంతవరకు దేశాన్ని సర్వనాశనంచేసిన ఇంగ్లీష్‌భాష రాజభాషగా ఎంచుకోబడింది. స్వతంత్ర భారతావనిలో పరిపాలనావ్యవస్థ మొత్తం పట్టణాలనుండి పల్లెలవరకు ప్రజల కర్థంకాకపోయినాసరే ఇంగ్లీష్‌లోనే కొనసాగడం మొదలైనయ్.

భారత్‌లో ఆంగ్లం - ఎలా స్థిరపడింది?

1950 జనవరి, 26న అమలులోకి వచ్చిన రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 345 లో ఇలా వ్రాయబడివుంది 'భారతదేశంలో రాజ్యాంగం అమలులోకి వచ్చిన రోజునుండి 15 సం.ల వరకు ఆంగ్లభాష అనుసంధాన ప్రభుత్వభాషగా పనిచేస్తుందని, ఆ తరువాత 1965లో ఆంగ్లాన్ని తొలగించే విషయం లోక్‌సభలో చర్చించి ఒక కమిటి వేయబడుతుందని, ఆ కమిటి సమర్పించిన నివేదికపై రాష్ట్రపతి అభిప్రాయంతో ఒక బిల్లును ప్రవేశపెడతారని దానిద్వారా ఆంగ్లాన్ని తొలగించి దానిస్థానంలో హింది మరియు ఇతర భారతీయ భాషలకు ప్రోత్సాహమివ్వబడుతుంది' అని మొదటిపేరాలో తెలియజేయబడింది.



అదే ఆర్టికల్‌లోని మూడవపేరాలో 'భారత్‌లోని ఏ రాష్ట్రమైనా ఆంగ్ల నిషేధాన్ని వ్యతిరేకిస్తే మాత్రం ఆంగ్లాన్ని తొలగించకూడదు' అని వ్రాయబడింది. తరువాత ఆర్టికల్ 348లో 'భారత్‌లో వ్యవహారిక భాషగా హిందీ ఉన్నప్పటికీ ఉన్నత న్యాయస్థానాల్లోను, ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లోను ఆంగ్లమే ప్రామాణిక భాషగా ఉంటుంది' అని నిర్ధారించబడింది.

ఆంగ్లభాష గురించి 1955లో లోక్‌సభలో ఒక కమిటీ వేయబడింది. ఆ కమిటీ విచారణ జరిపి 'ఆంగ్లాన్ని నిషేధించడానికి భారతదేశంలో ఇంకా తగిన అనుకూలసమయం రాలేదని, ఆ సమయం వచ్చేవరకు వేచిచూడాలి' అని తన నివేదికను సమర్పించింది. ఈ నివేదిక ఆధారంగా నాటి రాష్ట్రపతి ఆంగ్లాన్ని నిషేధించే ప్రసక్తేలేదు అని ప్రకటించారు.

తరువాత 1963లో ఏర్పాటైన మరో కమిటీ కూడా పెద్ద చర్చలేమీ లేకుండానే ఆంగ్లనిషేధానికి మరికొంతకాలం సమయంకావాలని నిర్ధారించింది. ఇక 1965 లో 15 యేండ్ల గడువు ముగిసి హిందీని రాష్ట్రభాషగా ప్రకటించాలనే చర్చ వచ్చీరాగానే, దక్షిణభారతదేశంలో హిందీపట్ల వ్యతిరేకత, ఆంగ్లంపట్ల అనుకూలత వ్యక్తంచేస్తూ ఉద్యమాలు మొదలైనయ్.

1968 నాటి ఆంగ్లభాషాచట్టమే - దేశభాషలకు సమాధి

దీని పర్యవసానంగా 1967లో ఆంగ్లాన్నే అధికారభాషగా కొనసాగించాలని బిల్లు ప్రవేశపెట్టబడి 1968లో అది చట్ట రూపం దాల్చింది. ఆ చట్టంలో 'భారతదేశంలో ఏ ఒక్క-రాష్ట్రమైనా ఆంగ్లాన్ని సమర్థిస్తే దేశమంతటా ఆంగ్లమే అమలులో ఉండాలని ఎప్పటివరకైతే ఆ రాష్ట్రం తన అభిప్రాయం మార్చుకోదో అప్పటివరకు దేశంలో ఆంగ్లం తొలగించబడదు' అని శాసనం చేయబడింది.

ఆ శాసన ఫలితంగానే ఆంగ్లభాష, దానిద్వారా మనదేశానికి, మన జీవితాలకు సరిపడని ఆంగ్లవిషసంస్కృతి దేశమంతా చొచ్చుకుపోయినయ్. ప్రజల్లో ఇంగ్లీష్‌పిచ్చి పెరిగేకొద్ది క్రమక్రమంగా దేశభక్తి, దేశధర్మంపట్ల ఆసక్తి తరిగిపోయి వేషభాషల్లో, ఆహార విహార వ్యవహారాల్లో సర్వత్రా ఇంగ్లీష్‌విషం నిండిపోయింది. (ఈ విషప్రభావం దేశాన్నెంత భ్రష్టుపట్టించిందో వచ్చే సంచికలో తెలుసుకుందాం)

మంగకాయ, కటుకరోహిణి గంజితో
అరగదీసి రాస్తుంటే పిల్లల కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది

ఏ సమయంలో స్త్రీపురుష సంగమం ఆరోగ్యకరం?



సంగమవిషయంలో ఎన్నో వాదాలు,వివాదాలు

భగవంతుని సృష్టికి ప్రతిరూపమైన స్త్రీపురుష సంగమ సమయ నిర్ధారణ గురించి అనాదిగా ఎన్నో వాదవివాదాలు జరుగుతూనేవున్నయ్. చలికాలంలో రాత్రిపూట, వర్షాకాలంలో మేఘాలు ఉరిమేటప్పుడు, వసంత కాలంలో రాత్రి మరియు పగలుసమయాల్లో, ఎండాకాలంలో పగటిపూట స్త్రీ పురుష సంయోగం జరగవచ్చని చెప్పిన భావమిశ్రుడు ఈ పద్ధతి అందరికోసంకాదని, ఎంతో వీర్యశక్తి కలిగి కామవాంఛను అణచుకోలేనివారికి మాత్రమే పరిమితమని, పగటిపూట ముఖ్యంగా ఉదయంవేళ జరిపే సంభోగం శారీరకశక్తిని అప్పటికప్పుడే నశింపజేస్తుందని నిషేధం విధించాడు.

ఉదయకాల మైథునం మంచిదని-పాశ్చాత్యమతం

రోజు మొత్తంలో ఉదయకాలంలో స్త్రీపురుష సంయోగం జరపడంమేలని పాశ్చాత్య చరిత్రకారులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఎందుకంటే పగలంతా అలసిపోయే పనులతో బలహీనపడిన స్త్రీపురుషులు ఆ నీరసంతో రాత్రిపూట సంభోగం జరపకూడదని, రాత్రి నిద్రించి శక్తిపుంజుకొని ఉదయంపూట సంభోగంలో పాల్గొనడం మేలని వారి అభిప్రాయం.

అయితే పై విధానం పాశ్చాత్య ప్రజలకేగాని వారి వాతావరణంకన్నా విభిన్న వాతావరణంలోవుండే భారతీయ ప్రజలకు పనికిరాదని ఆచార్య పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ఉదయకాల సంభోగాన్ని ఖండించారు.

మధ్యాహ్న మైథునం - మగతనం పతనం

పగటిపూట ఉదయమే కాకుండా మధ్యాహ్నం, సాయంత్రసమయాలు కూడా మైథునానికి అనర్హమైనవని మన శాస్త్రవేత్తలు ఎలుగెత్తిచాటారు.

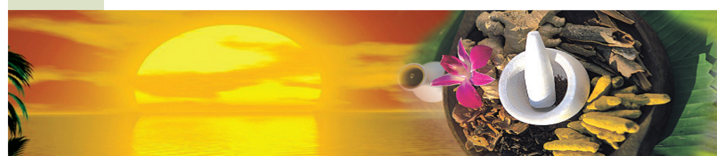
సూర్యతాపం అధికంగా వుండే మధ్యాహ్నంపూట సంభోగంచేయడంవల్ల శరీరంలో వాతదోషం ప్రకోపించి వీర్యశక్తి పతనమౌతుంది. సంధ్యాకాలంలో సంపర్కంచేస్తే ఆ కాలపు సహజగుణమైన శక్తిహీనత మనుషుల్లో పెరుగుతుందని భావమిశ్ర పండితుడు తన 'భావప్రకాశిక' గ్రంథంలో ప్రకటించారు.



సంభోగవిషయంలో ఆయుర్వేదం ఏంచెప్పింది?

కాలఋతుస్వభావాలనుబట్టి ఉదయంపూట సంభోగం చేసినా లేక అర్ధరాత్రిపూట సంభోగంలో పాల్గొన్నా శరీరంలో వాతపిత్తాలు ప్రకోపించి దోషాలుగా పరిణమించి అనేక వ్యాధులను కలిగిస్తయ్.

ఎలాగంటే ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం ప్రకారం ఉదయం 6 గం॥ నుండి 10 గం॥ వరకు, మరలా రాత్రి 6 గం॥ నుండి 10గం॥ వరకు కాలంలో కఫస్వభావం సహజంగానే ప్రకోపించి వుంటుంది. తరువాత ఉదయం 10 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 2 గం॥వరకు, మరలా రాత్రి 10గం॥ నుండి అర్ధరాత్రి 2 గం॥ వరకు పిత్తస్వభావం సహజంగానే ప్రకోపించి తీవ్రస్థాయిలో ఉంటుంది. అదేవిధంగా మధ్యాహ్నం 2గం॥ నుండి సాయంకాలం 6 గం॥ వరకు మరలా అర్ధరాత్రి 2 గం॥నుండి తెల్లవారి 6 గం॥ వరకు వాతస్వభావం తీవ్రంగా ప్రకోపించి ఉంటుందని మహర్షులు పేర్కొన్నారు.



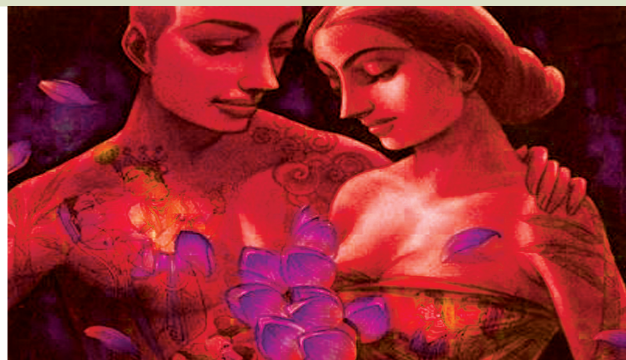
కొండపిండిఆకులకు నెయ్యిరాసి వెచ్చజేసి పైన వేస్తుంటే సెగగడ్డలు పగిలిపోతయ్

ఈ మూడుకాలాల్లో వాతం, పిత్తం ప్రకోపించివుండే సమయాల్లో జరిగే స్త్రీపురుషసంయోగంవల్ల వారి శరీరాల్లో వాతదోషంగాని పిత్తదోషంగాని లేక రెండూ కలిసిన వాతపిత్త దోషంగాని ప్రకోపించి కాలాంతరంలో అనేక వాతపిత్తవ్యాధులను కలిగిస్తుందని, కేవలం కఫకాలం మాత్రమే స్త్రీపురుష సంపర్కానికి అనుకూలమైనదని శాస్త్రీయంగా విశ్లేషణచేసి వివరణాత్మకంగా తేల్చిచెప్పారు.

ఉదయం కఫకాలమైనా సంగమనిషేధం

పైన మహర్షులు తెలిపినట్లు ఉదయం 6 గం॥ నుండి 10గం॥ వరకు కఫకాలమే అయినా అది సంభోగానికి అంత అనువైనదికాదని అనుభవరీత్యా ప్రతిఒక్కరికి అర్థమౌతుంది. ఎలాగంటే ఎప్పుడూ రతిలో పాల్గొన్నాకూడా తగిన శక్తి కూడ గట్టుకోడానికి కొంత విరామసమయం అవసరమౌతుంది.

ఉదయంపూట త్వరత్వరగా ఎవరి పనులపైనవారు వెళ్ళవలసివుంటుంది కాబట్టి విరామం తీసుకునే అవకాశముండదు. అలా కొంతసేపైనా విశ్రాంతి తీసుకోకుండా సంపర్కంలో పాల్గొని ఆ వెంటనే పనులకోసం పరుగులుతీస్తే ఆ రోజంతా వారికి నీరసం ఏర్పడి ఏదోఒక వ్యాధి పుట్టుకకు కారణమౌతుంది. కాబట్టి ఉదయకాల సంగమం నిషేధం.



రాత్రి 10గం॥ సమయం రతికి అనుకూలం

పైన తెలిపిన సాయంత్ర కఫకాలసమయం రాత్రి 10 గంటలకు ముగిసిపోతుంది. పిత్తస్వభావమప్పుడే ప్రవేశిస్తుంటుంది అంటే శరీరం వేడెక్కుతుంటుంది. ఇదే సంగమానికి పూర్తి అనుకూలమైన కాలమని ఈ కాలసంభోగంవల్ల స్త్రీపురుషులకు ఏవిధమైన అనారోగ్యం కలుగకపోగా ఆయురారోగ్యాలు పెంపొందుతాయని ఆయుర్వేదం పేర్కొంది.

అయితే రాత్రి 7 గం॥ భోజనం ముగించి 10 గం॥ వరకు మేల్కొని ఉండగల ఆరోగ్యకాముకులైన స్త్రీపురుషులు మాత్రమే ఈ ఆరోగ్యసంగమకాలాన్ని అనుసరిస్తూ తమ జీవనవిధానాన్ని సరిజేసుకొని ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని సాధించుకోవాలని సూచిస్తున్నాం. (సశేషం)



కప్పు నీళ్ళు తేనె పావుచెంచా కలిపి
తాగిస్తుంటే పిల్లల ఉదరపొట్ట తగ్గుతుంది

కొంతమంది స్త్రీలకు ఏ సమస్యలవల్ల సంతానం కలుగదు?



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్



మా ప్రియమైన కుమార్తెలారా! మేనకోడళ్ళారా! మీలో కొంతమందికి ఏ ఇబ్బందిలేకుండా వివాహమైన వెంటనే సంతానం కలగడం, మరికొంతమందికి ఎంతప్రయత్నించినా సంతానం కలుగక పోవడం జరుగుతుంది.

సంతానంకలుగని స్త్రీలు తమలో ఏ అనారోగ్యకారణంవల్ల సంతానం కలగ డంలేదో తెలుసుకొని ఆ అనారోగ్యాన్ని సరిదిద్దుకునే ప్రయత్నంచేయకుండా ఆసుపత్రులచుట్టూ తిరుగుతూ లక్షలు ఖర్చుపెట్టినా సంతానం కలుగక జీవిత మంతా ఎంతో నిరాశతో గడపడం మనం గమనిస్తూనేవున్నాం. అలాంటివారిని చైత న్యవంతంచేసి వారికి చక్కనిసంతానం కలిగే మార్గాలను తెలియజేయడానికే ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.

సంతానహీనతకు - సరైన కారణాలు

☞ స్త్రీలలో కొందరికి సంతానం కలుగకపోవడానికి వారు తెలిసోతెలి యకో నిత్యజీవితంలో చేస్తున్న పొరపాట్లే మూలకారణం.

☞ రోజూ ఉదయం 10గంటలలోపు మొదటిభోజనం, రాత్రి 8 గంటలలోపు రెండవభోజనం, మధ్యాహ్నం అల్పాహారం భుజించకుండా, ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు కడుపులో జఠరాగ్ని మందగించినప్పుడు ఆహారంసేవిస్తూ శరీరం లోని మూలప్రాణధాతువులైన వాతపిత్తకఫాలను అసమానంగా అనగా ఎక్కువ తక్కువలుగా చేసుకొని అన్నివ్యాధులకు పునాదివేసుకుంటున్నారు.

☞ కాల, ఋతునియమాలనుబట్టి ఆహారంసేవించకుండా అన్నికాలాల్లో ఋతువుల్లో ఒకేవిధమైన ఆహారంసేవిస్తూ అనారోగ్యానికి హారతిపడుతున్నారు.

☞ ఒకదానితో ఒకటి పడని పాలు-చేపలు, వెన్న-మాంసం, అరటిపండు - మజ్జిగ, గోధుమ - నూనెవంటివి తింటూ రోగాలు కొనితెచ్చుకుంటున్నారు.

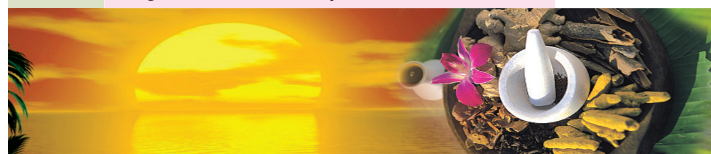
☞ దేవుళ్ళని, వ్రతాలని, పూజలని రోజులతరబడి ఉపవాసాలుచేస్తూ అల్పాహారం సేవిస్తూ రక్తహీనతకుగురై రోగాలకు స్వాగతం పలుకుతున్నారు.

☞ బహిష్టుసమయంలో చెప్పిడిపథ్యం చేయకుండా కారం, ఉప్పు, పులుపు, మాంసం, మసాలాలు సేవిస్తూ గర్భదోషాలను సృష్టించుకుంటున్నారు.

☞ బహిష్టులో విశ్రాంతి తీసుకోకుండా మిగిలిన రోజుల్లోలాగే నడవడం, పరుగెత్తడం, వాహనాలమీద ప్రయాణించడం, అధికశ్రమ కలిగించే పనులు చేయడంవంటి పొరపాట్లవల్ల తీవ్రరక్తస్రావంతో రోగిష్టులౌతున్నారు.

☞ బహిష్టుసమయంలో భర్తకు పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలని పొరపాటు న కూడా సంభోగంలో పాల్గొనకూడదనే భారతీయఆరోగ్యసంప్రదాయాన్ని నేటి ఆధునిక స్త్రీలలో ఎక్కువమంది పాటించకుండా ఆ అనారోగ్యకరస్థితిలో కూడా సంయోగంలో పాల్గొంటూ ఇరువురి అనారోగ్యానికి తామే కారకులౌతున్నారు.

ఈ విధమైన ఎన్నెన్నో తప్పిదాలతో సంతానకారణమైన గర్భాశయ, అండాశయాలను, జననాంగాన్ని ఎన్నివిధాలుగా రోగగ్రస్తం చేసుకుంటున్నారో తెలుసుకుందాం.



జాజికాయ నేతితో నూరి కణతలకు పట్టిస్తుంటే మంచి సుఖనిద్ర వస్తుంది

స్త్రీలను గొడ్రాళ్ళుగామార్చే - 20రకాల యోనివ్యాధులు



ప్రియమైన బిడ్డలారా! తెలిసిచేసినా తెలియకచేసినా ఆ పొరపాటు వ్యాధిరూపంలో మనల్ని బాధించకమానదు. సంతానంకలగలేదని అను క్షణం ఆవేదనతో కృశించేపోకుండా చెప్పబోయే వ్యాధులను అర్థంచేసుకొని పరిష్కరించుకోండి.

వాతదోషయోనిరోగాలు : పైనతెలిపిన పొరపాట్లవల్ల శరీరంలో వాతం అనబడే వాయువు అతిగా ప్రకోపించి దోషంగా మారడంవల్ల 1) ఉదావర్తవ్యాధి 2) వంధ్యావ్యాధి 3) విప్లుతవ్యాధి 4) పరిప్లుతవ్యాధి 5) వాతలావ్యాధి అనే 5 రకాల వాతదోష జనితమైన జననాంగవ్యాధులు జనించి గర్భధారణకు ఆటంకం కలిగిస్తుంటయ్.

పిత్తదోషయోనిరోగాలు : పైన తెలిపినట్లు నిత్యజీవితంలో మనం చేస్తున్న ఆహార విహార వ్యవహార తప్పిదాలవల్ల శరీరంలో పిత్తం అనబడే ఉష్ణం అతిగా ప్రకోపించి దోషంగా మారడంవల్ల 1) లోహితక్షరవ్యాధి 2) ప్రసంసినివ్యాధి 3) వామినివ్యాధి 4) పుత్రఘ్నివ్యాధి 5) పిత్తలావ్యాధి అనే 5 రకాల పిత్తదోషజనితమైన జననాంగవ్యాధులు పుట్టి సంతానం కలుగకుండా నిరోధిస్తుంటయ్.

కఫదోషయోనిరోగాలు : ప్రతిరోజూ తెలిసోతెలియకో చేస్తున్న పొరపాట్లవల్ల శరీరంలో కఫంఅనబడే నీరు అధికమై ప్రకోపించి దోషంగా మారడంవల్ల 1) అత్యానందవ్యాధి 2) కర్ణినివ్యాధి 3) ఆనందచరణవ్యాధి 4) అతిచరణవ్యాధి 5) శ్లేష్మలావ్యాధిఅనే 5 రకాల కఫదోషజనితమైన జననాంగవ్యాధులుపుట్టి వంధ్యలౌతారు.

సన్నిపాతదోషయోనిరోగాలు : ప్రకృతినియమాలను తీవ్రంగా ఉల్లంఘించి ఆహారంలో, నిద్రలో, మెలుకువలో, ప్రవర్తనలో ఇష్టమొచ్చినట్లు జీవించడానికి అలవాటుపడటంవల్ల శరీరంలో ఒకేసారి వాతం, పిత్తం, కఫం అనబడే మూడు మూలధాతువులు ప్రకోపించి దోషాలుగా మారడంవల్ల 1) షండీవ్యాధి 2) అండినీ వ్యాధి 3) మహతీవ్యాధి 4) సూచీవక్త్రవ్యాధి 5) త్రిదోషిణీవ్యాధి అనే 5 రకాల త్రిదోషజనితమైన యోనివ్యాధులుపుట్టి స్త్రీలను శాశ్వతవంధ్యలుగా మారుస్తయ్.

అయితే ఇన్నిరకాల సమస్యలనుండి బయటపడగలమా? అని మీరు చింతించకండి. ముందుగా ఓపిగ్గా ఈ వ్యాధుల లక్షణాలను చదివి వీటిల్లో మీది ఏ దోషానికి సంబంధించిన సమస్యో మీరే అర్థంచేసుకోండి. (వ్యాధిలక్షణాలు వచ్చేసంచికలో...)

పంటినొప్పి తగ్గిన - అనుభవం



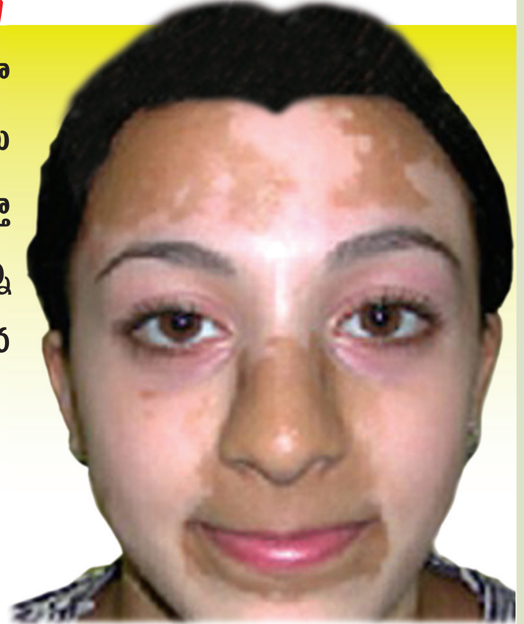
పూజ్యులైన ఏల్చూరిగురువు గారికి నమస్కరించి వ్రాయునది ఏమనగా! నాపేరు ఉమామహేశ్వరి. నేను చాలా నెలలనుండి పన్నునొప్పి ఉండేది. మీరు మాసపత్రికల్లో పంటినొప్పికి చెప్పినవిధంగా పిప్పింటాకు, ఉత్తరేణిరసాన్ని వాడి నా బాధను తగ్గించుకున్నాను. ఇంట్లోనే ఉన్నటువంటి ఔషధాలతో, మనచుట్టూ పెరిగే, మనకు ఆరోగ్యానిచ్చే మొక్కలతో చెట్లతో ఏ విధంగా ఆరోగ్యాన్ని పొందాలని మీరు మాసపత్రికల్లో ప్రకటిస్తున్న వ్యాసాలతో ఇంకా ఎంతోమంది ఆరోగ్యాన్ని పొందాలని కోరుతున్నాను. జై ఆయుర్వేదం.

కోళ ఉమామహేశ్వరి, రుద్రంపూర్, కొత్తగూడెం, ఖమ్మంజిల్లా, సెల్: 9701695446


డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి. ఆయుర్వేద

తెల్లమచ్చలతో అవమానపరిచే బొల్లివ్యాధి ఎందుకొస్తుందో ఎలా తగ్గుతుందో తెలుసుకోండి?

ప్రియపాఠకులారా! ప్రపంచవ్యాప్తంగానూ, మన భారతదేశంలోనూ బొల్లివ్యాధిపీడితులు రోజురోజుకూ పెరిగిపోతున్నారు. పిల్లలు పెద్దలు, పేదలు ధనికులు, స్త్రీలు పురుషులు అనే భేదంలేకుండా ప్రతీఒక్కరినీ పట్టిపీడిస్తూ నలుగురిలో అవమానాలకు గురిచేసి మనలో ఆత్మన్యూనతాభావాన్ని పెంచుతున్న బొల్లివ్యాధి తనంతటతనే మనల్ని ఆక్రమిస్తుందా? లేక మన పొరపాట్లవల్ల సంక్రమిస్తుందా? తెలుసుకుందాం.



బొల్లివ్యాధి - ఎందుకొస్తుంది?

ప్రకృతివిరుద్ధంగా వేళాపాలాలేకుండా ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు ఎక్కడపడితే అలా ఏదిదొరికితే అది తినేవారికి, అతిగా బ్రాంది విస్కి బీర్ సారాయి, గంజాయి మొదలైన మత్తుపదార్థాలను సేవించేవారికి, మాంసం తినడమే సమాజంలో గొప్పతనమని భావిస్తూ అతిగా మాంసం చేపలు గుడ్లు భుజించే మాంసాహారులకు, ఒకదానితోఒకటి పడని విరుద్ధ పదార్థాలను కలిపి సేవించే శాఖహారులకు, విషరసాయినిక ఎరువులతో కలుషితమైన వాతావరణంలో నివసించేవారికి, కేవలం ఒక్క బొల్లివ్యాధి మాత్రమేకాక అనేక ఇతర రోగాలు కూడా ప్రాప్తిస్తయ్.

బొల్లివ్యాధి - త్వరగా తగ్గుతుందా?

ఈ వ్యాధి క్షణాల్లో తగ్గిపోయేదికాదు. మనుషుల వాత పిత్త కఫ శరీరతత్వాలనుబట్టి భిన్నవిభిన్నమైన చికిత్సలతో కఠినమైన ఆహారనియ మాలను పాటించడంద్వారా ఎంతోకాలానికిగాని ఈ వ్యాధిలొంగదు.

వంటిపైన తెల్లమచ్చలు కనబడిన వెంటనే ఆహార విహార వ్యవహా రాల్లో చెప్పిన మార్పులుచేసి జాగ్రత్తపడితే కొద్దికాలంలోనే తగ్గే అవకాశ ముంటుంది. అలాకాకుండా ఆ మచ్చల్ని పట్టించుకోకుండా కొంతకాలం పాటు వదిలివేసినా లేక అనుభవంలేని వైద్యులవద్ద కాలం వ్యర్థంచేసినా కూడా వ్యాధి తీవ్రరూపం చెంది శరీరమంతా వ్యాపించి వళ్ళంతా కూడా వెంట్రుకలతోసహా తెల్లగా లేదా ఎర్రగా మారిపోయే ప్రమాదముంటుంది. కాబట్టి వెంటనే జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

బొల్లివ్యాధి - అంటువ్యాధికాదు

చాలామంది బొల్లివ్యాధివల్ల తెల్లమచ్చలు పుట్టినవారిని ముట్టుకుంటే తమకు కూడా బొల్లి వ్యాధి సోకుతుందని అనుమానపడుతుంటారు. అది నిజంకాదు. మిగిలిన చర్మవ్యాధుల్లాగా ఇది ఒకరినుండి మరొకరికి సంక్రమించదు.

కానీ చాలామంది భార్యాభర్తల్లో భర్తకు తెల్లమచ్చలొస్తే భార్య భరించగలుగుతుందిగానీ పొరపాటునో గ్రహపాటునో వివాహిత స్త్రీకి తెల్ల మచ్చలొస్తే ఆమె భర్త వాటిని చూసి ఆమెను అసహ్యించుకోవడం, చులకనగా చూడటం, దూ రంగా ఉంచడం, కొన్ని సందర్భాల్లో దుర్మార్గంగా విడిచిపెట్టడం కూడా జరుగుతుంది.

మా ప్రియమైన పాఠకులంతా అలాంటి అనుమానరోగం పెట్టుకోకుండా దుర్మార్గమైన చర్యలకు పాల్పడకుండా ప్రేమానురాగాలతో ప్రవర్తించాలని కోరుతున్నాం.



తెల్లమచ్చలు తగ్గుతాయా లేదా? - పరీక్ష

తెల్లమచ్చలున్నచోట చిన్న పరిశుభ్రమైన సూదితో మెల్లగా పొడిచినప్పుడు అక్కడ నొప్పి తెలిసి లోపలచర్మం నుండి ఎర్రటిరక్తం వస్తున్నట్లు కనిపిస్తే ఆ మచ్చలు ఔషధాలతో తగ్గుతాయని, అలాగాకుండా సూది పొడిచినచోట కొంచెం నొప్పికూడా తెలియకుండా లోపలినుండి తెల్లని ద్రవం బయటకొస్తే ఆ మచ్చలను తగ్గించడం అసాధ్యమని మహర్షులు నిర్ధారించారు.



తెల్లమచ్చలు తగ్గకపోవడానికి మానసిక భయాందోళనలే మూలకారణం

ఎంతో చికిత్సానుభవంతో, ఎన్నో వేలమందికి తెల్ల మచ్చలను సమూలంగా తగ్గించిన వైద్యులవద్ద చికిత్స చేయించుకున్నా కూడా కొంతమందికి బొల్లివ్యాధి ఏమాత్రం తగ్గకపోగా రోజురోజుకూ పెరగడం కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి బొల్లివ్యాధిపీడితులు తమ సమస్యను తామే అసహ్యించుకుంటూ, తమను చూసి ఎదుటివారంతా చీదరించుకుంటున్నారేమోనని లోలోపలే కుమిలిపోతుంటారు.

రోజులో ఎక్కువసమయం పదేపదే మచ్చలను చూసుకుంటూ అవి పెరగకపోయినా కూడా తమ భయంవల్ల పెరుగుతున్నట్లుగా వళ్ళంతా వ్యాపిస్తున్నట్లుగా భావిస్తుంటారు. 'యద్భావం తద్భవతి' అన్నట్లు వీరి అనుమానపు అసమర్ధపు అసహజ భావనలవల్ల నిజంగా శరీరంలో అంతవరకు అధికంగాలేని వ్యాధికూడా కొత్తబలం పుంజుకొని వారు భావించినట్లుగానే వళ్ళంతా వ్యాపించి వారి జీవితాన్ని ఛిన్నాభిన్నం చేస్తుంది. కాబట్టి మా ప్రియమైన పాఠకులు ఈ విషయాలను స్వయంగా పాటిస్తూ అవసరమైన ప్రజలందరికీ ప్రేమగా ఆత్మీయతగా ధైర్యం కలిగేరీతిలో చెప్పాలని కోరుతున్నాం.

మనోధైర్యంతో - బొల్లిమచ్చలను జయించండి

ప్రియపాఠకులారా! బొల్లిలాంటి ఏ వ్యాధినైనా మనం నిర్భయంగా నిండు ధైర్యంతో ఎదిరించగలిగితేనే ఆ ధైర్య స్వభావానికి వాడే ఔషధం సహకరించి ఆరోగ్యం కలిగిస్తుందని తెలుసుకోండి. ఎవరూ మీ తెల్లమచ్చలగురించి ఆలోచించడంలేదని, వేరెవరూ మిమ్మల్ని అసహ్యించుకోవడంలేదనే నిజంనమ్మండి. చిరునవ్వుతో చెక్కుచెదరని నిర్భీతితో చెప్పబోయే చికిత్సావిధానాలను తూచా తప్పకుండా పాటించి బొల్లిని జయించండి. (చికిత్సలు వచ్చేసంచికలో)

కంటిచూపు బాగుపడిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి నమస్కరించి వ్రాయునది ఏమనగా! నా పేరు వెంకటేశ్వర్‌రావు. చిన్నప్పటినుండి గోవుపాలు, వెన్న పిల్లలకు పెడుతుంటే వారిలో దేహదారుఢ్యం, మానసికోల్లాసం పెరుగుతుంది. ఈ విధంగా గోమాతతో మానవజీవితానికి ఎంతో ఉపకారముందని తెలుసుకున్నాను. గోవులద్వారా ఉత్పత్తిఅయ్యే పాలు, పెరుగు, వెన్న, పేడ, మూత్రం ఇవన్నీ మానవాళికి ఎంతో ప్రయోజనకరం. అలాగే గోఆధారిత వ్యవసాయంతో మాత్రమే మనం మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందగలం. ఈనాడు విషరసాయనిక ఎరువులతో పెరిగిన పంటలను తిని మనం ఇరవైయేండ్లలోనే అరవైయేండ్లవారిలా తయారౌతున్నాము. ఇంకా ఇలాగే కొనసాగితే మానవ మనుగడ ప్రశ్నార్థకమైతుంది. ఈ ఘోరవిపత్తునుండి మనల్ని కాపాడేది ఒక గోమాతేనని ప్రజలంతా తెలుసుకోవాలి. నాకు కొన్నినెలలనుండి కంటిచూపు సరిగాఉండేదికాదు. ఆవుపంచకంతో రసాయనం తయారుచేసుకొని వాడాను. ఇప్పుడు ముందుకంటే నా కళ్ళు సరిగా పనిచేస్తున్నాయి. జై ఆయుర్వేదం.

నెల్లూరి వెంకటేశ్వర్‌రావు, వత్సవాయి, కృష్ణాజిల్లా.



పిప్పళ్ళపొడి 2గ్రా, తేనె 3గ్రా, మూడుపూటలా తింటుంటే ఎక్కిళ్ళు వెంటనే ఆగిపోతాయ్

ఇంట్లో పనిచేయని యువతీయువకులకు ముఖమంతా మొటిమలుపుట్టి సౌందర్యం గోవిందా!



శ్రమే - సౌందర్యానికి మూలం

ఒక్కసౌందర్యానికి మాత్రమేకాక ఆయురారోగ్యాలకు, సమస్త జీవనవిజయాలకు బ్రతుకుసార్థకతకు కూడా శ్రమే మూలాధారమని మా ప్రియమైన కుమార్తెలు, మేనకోడళ్ళు, కుమారులు, మేనల్లుళ్ళు తెలుసుకొని తీరాలి. శరీరంపై కప్పబడివున్న చర్మంనిండా కోటానుకోట్ల చర్మరంధ్రాలను దేవుడెందుకు సృష్టించాడో ఆలోచించండి.

తినే పదార్థాలద్వారా, తాగే నీటిద్వారా, పీల్చే గాలి ద్వారా దేహంలోకి ప్రవేశించే అనేకరకాల ప్రాణనాశక విషపదార్థాలు, ఎప్పటికప్పుడు మానవుల శారీరకశ్రమలో సంఘర్షణద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే అగ్నితో దహించబడి చెమటరూపంలో బయటకు విసర్జింపబడుతుంటయ్.

ఈ శారీరకశ్రమ అనబడే క్రియ ఎంతకాలం జరుగుతుంటుందో అంతకాలం ఆ శరీరానికి ఏవ్యాధి సోకలేదు. ఎప్పుడైతే శారీరకశ్రమ తగ్గిపోతూ క్రమంగా పూర్తిగా నిరోధించబడుతుందో ఆ క్షణంనుండి ప్రాణనాశకవిషపదార్థాలు శరీరంలోనే నిలవుండిపోయి ఎక్కువయ్యేకొద్దీ అన్ని అంగాల్లోకి వ్యాపించి రక్తంలోచేరి చర్మంపైన మొటిమలు, మచ్చలు, మంగు, పుండ్లు, గడ్డలు, గజ్జి, తామర, సొరియాసిస్‌వంటి నానావికృతరోగాలను పుట్టిస్తుంటుంది. కాబట్టి శ్రమలేనివారికి సౌందర్యంలేదు.

మగపిల్లలకు మొటిమలెందుకొస్తయ్?

☞ మగపిల్లలు యౌవనంలోకి ప్రవేశించగానే ఆ వయసులో సహజంగా అతిగా రగిలే వయసువేడి ముఖంలోని సున్నితమైన చర్మంగుండా మొటిమలరూపంలో బయటపడుతుంటుంది.

☞ పైన తెలిపినట్లు ఇంట్లో అమ్మచెప్పే పనులు కూడా చేయకుండా సోమరిపోతుల్లా ఉండే యువకుల్లోనూ లేక కేవలం చదువుకోసమే సమయం కేటాయించే పిల్లల్లోనూ, చెడుపదార్థాలు చెమటద్వారా విసర్జింపబడక రక్తంలో కలిసి దాన్ని దూషింపజేసి ముఖంపైన మొటిమలరూపంలో బయటకు తోసివేస్తయ్.



☞ రాత్రి ఆలస్యంగా అన్నంతిని బాగా పొద్దుపోయే వరకు మేల్కొని ఉదయం బారెడుపొద్దెక్కేవరకు నిద్రపోయే యువకులకు ఉదయంపూట సహజవిరేచనంకాదు. మలపదార్థాలు రోజులు నెలల తరబడి కొంత కొంత నిలవుండిపోయి మురిగికుళ్ళి రక్తంలో కలిసి మొటిమలరూపంలో ముఖంగుండా బయటపడతయ్.

☞ అతిగా హోటళ్ళల్లో నిలవపదార్థాలతో చేసిన ఆహారాన్ని భుజించే యువకులకు ఆ మలినమంతా మొటిమలుగా ముఖంపై ఏర్పడుతుంది.



ఆడపిల్లలకు - మొటిమలెందుకొస్తయ్?

☞ శరీరానికి వ్యాయామం కలిగించే ఇంటిపనిలో పాల్గొనకుండా అధికసమయం టి.విలు చూస్తూ, కబుర్లాడు కుంటూ ఉండే ఆడపిల్లలకు తిన్నదంతా కొవ్వుగా మారిపోతూ మొటిమలను సృష్టిస్తుంది.

☞ బహిష్టునియమాలు పాటించకుండా తక్కువ లేదా ఎక్కువ బహిష్టు జరిగే ఆడపిల్లల్లో మలినరక్తం మొటిమలరూపంలో ముఖంపైకి చేరుతుంది.

☞ మాంసం, మసాలాలు, బజారుతిండ్లు ఎక్కువగా తినే ఆడపిల్లలకు ఎక్కువగా మొటిమలొస్తుంటయ్.

☞ ప్రకృతివ్యతిరేక జీవనంతో హార్మోన్లనబడే జీవ రసాయన ద్రవాల ఉత్పాదన అసమానమైనప్పుడు కూడా ఆడపిల్లలకు మొటిమలేర్పడుతుంటయ్.

☞ చదువుల్లో తీవ్రమైన ఆందోళన, అనుకున్నది సాధించలేని దుఃఖం, వీటితో నిద్రలేమి, అజీర్ణం, రక్తహీనత, మలబంధంవంటి సమస్యలవల్ల కూడా ఆడపిల్లలకు మొటిమలతో ముఖం వికృతమౌతుంది.

మొటిమలు ఎలా పుట్టి పెరుగుతయ్?

పైన తెలిపిన కారణాలవల్ల యౌవనప్రాయంలోనే యువతీయువకుల ముఖాలపైన ముందుగా చిన్నచిన్న గుల్లల్లాగా మొటిమలు పుట్టుకొస్తయ్. అవి కొంచెం పెరిగేకొద్ది దురదపుట్టడం మొదలౌతుంది.

అప్పుడు పిల్లలు వాటిపైన గోళ్ళుపెట్టి మెల్లమెల్లగా గిల్లటం, గోకడం చేస్తుంటారు. దీనివల్ల ఆ చిన్నచిన్న మొటిమలు పెరిగి పెద్దపెద్ద గడ్డల్లాగా ఏర్పడి పైకితేలి ముఖాన్ని అసహ్యంగా మారుస్తయ్.



ఈ స్థితిలో పిల్లలు డాక్టర్లవద్దకు వెళ్ళిగాని లేక టివిల్లో ప్రకటనలు చూసిగాని అనేకరకాల ఇంగ్లీషు విషరసాయనాలతో కూడిన క్రీములను కొనితెచ్చి పూస్తుంటారు. వీటిలోని విషం మొటిమల్లోకి చొచ్చుకుపోయి వాటిని నల్లగా, ఇంకా వికృతంగా తయారుచేస్తుంది.

వీటివల్ల పిల్లల ముఖాలపైన గుంటలు, నల్ల మచ్చలు, ఎర్రమచ్చలు, గడ్డలు, పుండ్లు పుట్టుకొచ్చి చివరకు వారి ముఖాన్ని వారే చూసుకోలేని అసహ్యంపుట్టి అదే చింతతో చదువుల్ని పాడుచేసుకుంటున్నారు.

మన కంటిపాపలైన ఈ చిన్నారి యువతీయువకులు మొటిమల సమస్యనుండి తమ ముఖసౌందర్యాన్ని ఎలా రక్షించుకోవాలో వచ్చే సంచికలో చెప్పుకుందాం.

కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కరించి వ్రాయునది ఏమనగా! గోవు తల్లిలాంటిదని పెద్దలమాట. గోవుపాలు తాగిన ఆవుదూడ ఎంత చురుగ్గా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుందో ఆవుపాలు తాగిన పసిబిడ్డలు కూడా అదేవిధంగా తేజస్సుతో, చలాకీగా ఎదుగుతారు. గోవులనుండి ఉత్పత్తిఅయ్యే పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, మూత్రం, పేడలతో మానవసమాజానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలవు. నేను గతకొన్ని నెలలుగా కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడేవాన్ని. గోవుపాలతో నా సమస్య సునాయాసంగా తగ్గింది. జై ఆయుర్వేదం.

బి. ప్రవీణ్‌కుమార్, వత్సవాయి, కృష్ణాజిల్లా.





శరీరమంతా రోగగ్రస్తంచేసే రక్తహీనత సమస్యను నివారించుకోండి!

ప్రియపాఠకులారా! ఈనాడు అధికశాతంమంది పిల్లల్లో పెద్దల్లో రక్తహీనత సమస్య తీవ్రరూపందాల్చింది. రక్తహీనతవల్ల క్రమంగా శరీరంలోని అన్నిఅంగాలు బలహీనపడిపోయి వ్యాధినిరోధకశక్తి బాగాతగ్గి ఉన్న జబ్బులతోపాటు కొత్తకొత్త జబ్బులుకూడా పుట్టుకొస్తుంటయ్. ఈ సమస్యను నివారించుకొని ఆరోగ్యంగా జీవించండి.



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

రక్తహీనత ఎందుకేర్పడుతుంది?

ఎవరికివారు తమ జీర్ణశక్తినిబట్టి, వయసునుబట్టి, అభిరుచినిబట్టి తమకనువైన శక్తివర్ధక ఆహారపదార్థాలను సకాలంలో సేవిస్తూ, తిన్నది జీర్ణం కావడానికవసరమైన కనీస దేహపరిశ్రమచేస్తూ, వేళకు నిద్రించి వేళకు మేల్కొంటూవుంటే రక్తహీనత ఏర్పడదు.

నేటి ఆధునిక భారతదేశంలో నూటికి తొంభైతొమ్మిదిమంది మన దేశానికి సరిపడని ఇంగ్లీషువాళ్ళ ఎంగిలి జీవన భ్రష్టత్వాన్ని అనుసరిస్తూ ప్రకృతికి విరుద్ధంగా జీవించడమే గొప్ప నాగరికతని భ్రమపడుతూ శరీరంలో రక్తధాతువును క్షీణింపజేసుకొంటున్నారు.

ఇంగ్లీషు పురుగుమందులతో, విదేశీ విషరసాయనిక ఎరువులతో పండించిన విషాలను పరమాన్నంలాగా భుజిస్తూ కాలేయాన్ని, జీర్ణవ్యవస్థను పాడుచేసుకొని రక్తహీనతను తామే సృష్టించుకుంటూ రోగాలపాలౌతున్నారు.

రక్తహీనతను - ఎలా గుర్తించాలి?

శరీరానికి సోకిన చిన్నచిన్న అనారోగ్య సమస్యలు కూడా త్వరగా తగ్గకుండా చాలాకాలంపాటు పట్టిపీడిస్తుంటే అందుకు రక్తహీనతే ప్రధానకారణమని తెలుసుకోవాలి. అకారణంగా ఆకస్మికంగా పట్టరానంత ఆవేశం కలుగుతుందంటే అది రక్తహీనతవల్లేనని మరువద్దు.

దుమ్మైన తగలగానే జుట్టూడటం, చల్లగాలి తగలగానే ముక్కుకారడం, కొంచెం వెలుతురును కూడా కళ్ళు చూడలేకపోవడం, దృష్టిమాంద్యం ఏర్పడటం, కళ్ళక్రింద గుంటలు



నల్లని వలయాలు పుట్టడం, ముఖం, అరచేతులు, గోళ్ళు తెల్లగా పాలిపోవడం, దేహచర్మమంతా కళతప్పి ఎండినట్లుగా మారడంవంటి లక్షణాలనుబట్టి రక్తహీనతను గుర్తించండి.

ముఖ్యంగా స్త్రీలకు బహిష్టులో అధికంగా ఋతురక్త స్రావం కావడం, తెల్లబట్టవ్యాధి పుట్టడం, చదువుకునే వయసులోను గర్భధారణ సమయంలోను ప్రసవానంతరం కూడా రక్తవర్ధక ఆహారపదార్థాలను భుజింపకపోవడం, వ్రతాలపేరుతో దేవుళ్ళపేరుతో అతిగా ఉపవాసాలుచేయడం, టి.విలు చూస్తూ భుజించడంవంటి స్వయంకృతాపరాధాలవల్ల రక్తహీనతపుట్టి నీరసం, గుండెదడ, ఆయాసం, నిద్రలేమివంటి ఎన్నోరోగాలు క్రమక్రమంగా ఏర్పడటం గమనించవచ్చు.

రక్తహీనతను పోగొట్టే - రంజైన మార్గాలు

మా ప్రియభారత సోదరీమణులారా! మా కుమార్తెలారా! మా మేనకోడళ్ళారా! మిమ్మల్ని అనేకవిధాలుగా బాధిస్తూ శాశ్వతరోగులుగా మారుస్తున్న రక్తహీనతసమస్యను ఎంతో తేలిగ్గా నివారించుకోగల ఎన్నెన్నో నిజమైన ఆహారమార్గాలు మీ చేతుల్లోనే ఉన్నయ్. చదివి పాటించండి.



☞ మీ చేతుల్లోవున్న అల్లంరసం ఒకటీచెంచా, నిమ్మరసం ఒకటీచెంచా, జిలకరపొడి ఒకటీచెంచా, తేనె లేక పటికబెల్లంపొడి ఒకటీచెంచా కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవించడం ప్రారంభించండి. ఒకటి రెండువారాల్లో ఆకలి, జీర్ణశక్తి తగినంతగా పెరుగుతయ్.

☞ ఇంట్లోని తెల్లబియ్యం, కొత్తబియ్యం తీసివేసి పాలిష్ తక్కువగావున్న పాతబియ్యం, పాతబెల్లం, దేశవాళి ఆవునెయ్యి లేదా గేదెనెయ్యి, తెల్లజొన్నలు, బార్లీగింజలు, కొర్రలు సేకరించుకొని చెప్పబోయేవిధంగా వాడుకోండి.

రక్తవృద్ధికి - రుచికర ఆహారం

పైన తెలిపిన పాతబియ్యం, తెల్లజొన్నలు, కొర్రలు, బార్లీగింజలు వీటిని సమంగా పాత్రలో తీసుకొని ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఒక పగలు ఎండబెట్టి, చిన్నమంటపైన కొంచెం దోరగా వేయించి రవ్వలాగా తయారుజేసి నిలవజేయండి.

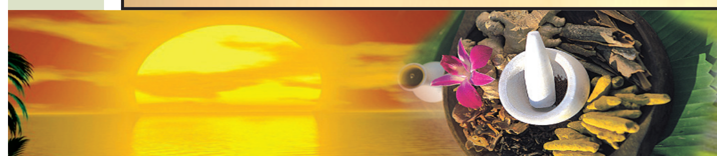
ఈ రవ్వను ఉప్మాలాగా వండుకోడానికి తగినంత తీసుకొని నీటిలో వేసి పొయ్యి వెలిగించండి. ఇందులో సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర, పూదీనా, కరివేపాకు, ఉల్లిగడ్డముక్కలు, అల్లంముక్కలు, పచ్చిమిరపకాయముక్కలు, జిలకరపొడి, సోపుగింజలపొడి, మిరియాలపొడి, సైంధవలవణం ప్రతిది 1గ్రా లేక 2గ్రా, మోతాదుగా కలపండి.



వీటితోపాటు ఉడికేటప్పుడు అందులో బిర్యానీఆకు సగంముక్క కూడావేసి కొంచెం నువ్వులనూనె, కొంచెం వంటాముదం, కొంచెం నెయ్యి కలిపి తాలింపుపెట్టి ఉప్మాలాగా తయారుజేయండి.

ఇందులో మీకిష్టమైన ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, రోటిపచ్చళ్ళు, పాతనిమ్మ, దబ్బ, ఉసిరికపచ్చళ్ళు అవసరమైనమేర కలుపుకొని హాయిగా భుజించవచ్చు.

ఇది తినడానికి రుచిగా ఆనందంగా ఉండడమేకాక అతిత్వరగా జీర్ణమై రక్తవృద్ధిని, రక్తశుద్ధిని, శారీరకశక్తిని కలిగిస్తుంది. (మిగతా వచ్చేసంచికలో)



చిల్లగింజల్ని నీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని దట్టంగా పట్టిస్తే తేలువిషం విరిగిపోతుంది



ఆవంటే పశువని అనుకోవద్దురా! ఆవంటే అమ్మని ఆరాధించరా!



పిల్లల శాశ్వత బలానికి - ఆవువెన్న

పిల్లలకు 4నెలల వయసు దాటినప్పటినుండి రోజూ ఉదయంపూట దేశవాళి ఆవుపాలనుండి తీసిన ఆవువెన్న 3గ్రా, పటికబెల్లం సమంగా కలిపి పరగడుపున తినిపించడం మొదలుపెట్టాలి. నెలకొకసారి అరగ్రాము పెంచుతూ ఒకటి న్నర సంవత్సరం వచ్చేవరకు తినిపిస్తుంటే శరీరం దృఢత్వాన్ని అపారమైన శాశ్వత వ్యాధినిరోధకశక్తిని పొందగలుగుతుంది.

మొలల పిలకలకు - ఆవువెన్న

నల్లరాతితో చేసిన కల్వంలో దేశవాళి ఆవువెన్నను వేసి ఒక సీసపుకడ్డీతో వెన్న నల్లగా అయ్యేవరకు నిదానంగా నూరి ఆ వెన్న నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఈ నల్లని వెన్నను పైన పట్టిస్తుంటే మూలవ్యాధి పిలకలు అతి త్వరగా ఎండిపోయి రాలిపడిపోతయ్.

మలబంధానికి-ఆవునెయ్యి,ఆవువెన్న

రోజూ రెండుపూటలా అన్నం తినేటప్పుడు అందులో ఆవునేతినిగాని, తాజా ఆవువెన్ననుగాని తగు మాత్రంగా కలుపుకొని తింటుంటే తీవ్రమైన మలబంధసమస్య త్వరగా తగ్గిపోయి సుఖవిరేచనమౌతుంది.

అన్ని నొప్పులకు - గోమాతాంజనం

దేశవాళి ఆవునెయ్యి 10గ్రా, కొబ్బరినూనె 10గ్రా, తేనెమైనం 10గ్రా, హారతికర్పూరం 5గ్రా, పుదీనాపువ్వు 3గ్రా, వాముపువ్వు 3గ్రా, టీపొడివేసి కాచిన నువ్వులనూనె 25గ్రా, తీసుకోవాలి. ముందుగా కళాయిలో తేనెమైనం నెయ్యి కలిపి చిన్నమంటమీద కరిగించి వడకట్టి అందులో మిగిలిన పదార్థాలను వేసి కల్వంలో 3 గంటలపాటు మర్దనచేస్తే అద్భుతమైన గోమాతాంజనం సిద్ధమౌతుంది.

దీన్ని తలనొప్పులకు, వళ్ళునొప్పులకు, వాతనొప్పులకు రెండుపూటలా లేపనం చేసుకోవచ్చు.

తీవ్రజ్వరానికి - ఆవునెయ్యి

జ్వరం బాగా తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడే ఈ ప్రయోగం చేయాలి. ఆవునెయ్యి 2గ్రా, సైంధవలవణంపొడి 5గ్రా, కలిపి వెన్నలాగా మెత్తగానూరి మాడుపైన మృదువుగా మర్దన చేయాలి. దీనివల్ల చెమటపట్టి జ్వరం, తలనొప్పి తగ్గిపోతయ్.

స్త్రీల పిచ్చికి - ఆవునెయ్యి

దేశవాళి ఆవునెయ్యి 1 కేజి, బూడిదగుమ్మడికాయల రసం 8 కేజీలు, అతిమధురంపొడి పావుకేజి ఈ మూడింటిని బాగా కలిపి ఒకకుండలోపోసి చిన్నమంటపైన నెయ్యి మిగిలే వరకు మరిగించి దించి వడపోసి పదార్థం బాగా చల్లారిన తరువాత అందులో తేనె 750గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ ఆవునేతిని రోజూ ఉదయం పరగడుపున 10 నుండి 20గ్రా, మోతాదుగా పావులీటర్ గోరువెచ్చని ఆవు పాలల్లో కలుపుకొని తాగుతుంటే స్త్రీలపిచ్చి, ఉన్మాదం, ప్రేలాపన, అపస్మారం, తలతిరగడం తగ్గిపోతయ్.



పండ్లు తిన్నవెంటనే మంచినీళ్ళు తాగితే వెంటనే జలుబుచేస్తుంది

భారతవిజ్ఞానం గురించి 'ఎర్విన్‌స్రోడింగర్' అనే విదేశీశాస్త్రవేత్త ఏమన్నారు?



భౌతిక శాస్త్రవేత్త ఎర్విన్ స్రోడింగర్ - ఏమన్నారు?

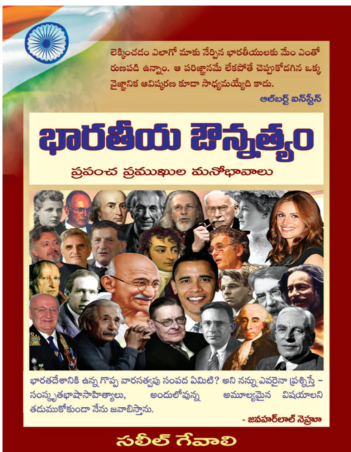
'పాశ్చాత్య విజ్ఞానశాస్త్రానికి ఉన్న ఆధ్యాత్మిక రక్తహీనత నుంచి కాపాడడానికి తూర్పు నుంచి పడమర దేశాలకు రక్తమార్పిడి జరగాలి'

'చైతన్యం బహువిధమని భావించిన పాశ్చాత్యభావాల సంఘర్షణకు స్వస్తి పలకాలంటే అందుబాట్లోవున్న ఏకైక ప్రాచీన జ్ఞాననిధి భారతీయ ఉపనిషత్తులే'

క్రీ.శ. 1887లో జన్మించి 1961 వరకు జీవించి తన జీవితకాలంలో ప్రఖ్యాత భౌతికశాస్త్రవేత్తగా, 'వేవ్ మెకానిక్స్' సృష్టికర్తగా, నీరాజనాలందుకొని నోబెల్ బహుమతిని పొందిన శ్రీ ఎర్విన్‌స్రోడింగర్ తాను పరిశోధించిన పాశ్చాత్య భౌతికశాస్త్రానికున్న ఆధ్యాత్మిక రక్తహీనత అనే లోపాన్ని సరిదిద్దడానికి తూర్పునున్న భరతఖండంనుండి వేద విజ్ఞాన రక్తమార్పిడి జరగాలని తన గ్రంథంలో పేర్కొన్నారు.

వివరంగా చెప్పాలంటే విశ్వంలోని భౌతికశాస్త్రవిజ్ఞానంపైన ఏనాడో పరిశోధనలు జరిపి ఆ రహస్యాలను వేద వేదాంగ ఇతిహాసాల్లో భారతీయులు భద్రపరిచారని, ఆ ఇతిహాసవిజ్ఞానాన్ని అధ్యయనంచేసి అన్వయించుకోగలిగితేనే పాశ్చాత్య భౌతికశాస్త్రం పుష్టివంతమౌతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

ప్రాచీన భారతదేశమంతా అజ్ఞానమని అశాస్త్రీయమని తమ కన్నభూమినే కించపరుస్తూ, అన్ని శాస్త్రాలను విదేశీయులే కనుగొన్నారని పరదేశాలను కీర్తిస్తున్న నేటి ఆధునిక భారతమేధావులకు ఎర్విన్‌స్రోడింగర్ ప్రకటనతోనైనా కనువిప్పు కలగాలని మనసారా కోరుతున్నాం. (వచ్చేసంచికలో భారతఔన్నత్యాన్ని తెలిపే మరో చారిత్రక సత్యాన్ని తెలుసుకుందాం)

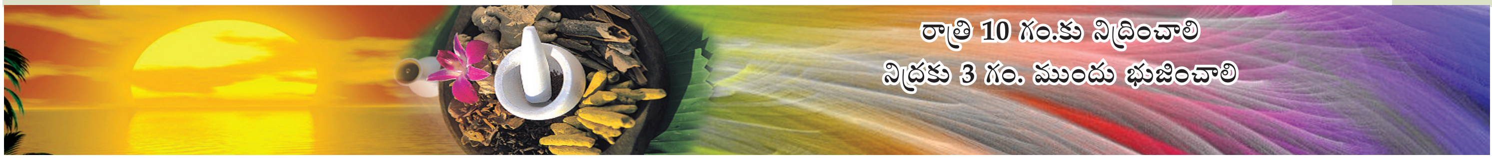


భారతదేశంలో ఏముంది అంటున్నారు? కొంతమంది
గతమంతా అశాస్త్రీయమే అంటున్నారు చాలామంది
పరిశోధించకుండానే విమర్శిస్తున్నారు ఎంతోమంది
నిజం తెలుసుకోవాలనుకుంటే ఈ గ్రంధం చదవండి



ప్రియభారతీయులారా! ఈ పవిత్రభారతధరిత్రి ఒడిలో జన్మించిన మనం ఆ తల్లి అందించే సకలసౌకర్యాలను అనుభవిస్తూ పెరిగి పెద్దవాళ్ళమై ఎన్నో పేరుప్రఖ్యాతులు పొందికూడా ఆ తల్లి ఔన్నత్యాన్ని ఇసుమంతైనా తెలుసుకోకుండానే జీవితాలను చాలిస్తున్నాం. మనలో చాలామంది ఇంగ్లీష్‌వ్యామోహంతో విదేశీయతను మెచ్చుకొంటూ స్వదేశీసంస్కృతిని సశాస్త్రీయ సంప్రదాయాలను శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని అవహేళన చేస్తున్నారు. అలాంటివారి కళ్ళు తెరిపించడంకోసం భారతీయ విజ్ఞానపతాకాన్ని భూగోళంపైన ఎగురవేయడంకోసం 'సలీల్‌గేవాలి' అనే దేశభక్తుడు ఎన్నోయేండ్లు శ్రమించి ఎందరెందరో విదేశీశాస్త్రవేత్తలు రచించిన గ్రంధాలను పరిశోధించి, వారంతా మన భారతభూమి గురించి వెలిబుచ్చిన సత్యవాక్కులను క్రోడీకరించి 'భారతీయ ఔన్నత్యం' అనే పేరుతో ఒక అద్భుతగ్రంధాన్ని అందించారు. దానిలోని నిజవాక్కులను చదివిన తరువాతైనా మనదేశంపట్ల గౌరవం పెంచుకుంటారని ఆశిస్తున్నాం.

(ఈ గ్రంధం కొరకు సాహిత్యనికేతన్, బర్కత్‌పురాలో సంప్రదించండి) రచయిత : సలీల్‌గేవాలి, e-mail : sgewali@gmail.com, cell: (91) 9863028458, 9774140451





అతిమూత్రసమస్యకు - ఆమ్రపత్రయోగం

శ్రీ వై. శివశంకర్‌రావు, విజయవాడ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 70 సం.లు, చాలాకాలంనుండి అతిమూత్రంతో నిద్రపోయేవీలులేక చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నాను. వయసుమీరిన వృద్ధున్ని. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! మామిడాకులు తీసుకొచ్చి శుభ్రంగా కడిగి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టండి. ఎండిన తరువాత దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోండి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు అరటీచెంచా మోతాదుగా కప్పు మంచి నీటితో కలిపి తాగుతుండండి. దీంతోపాటు చింతపండు, ఆముదం కలిపి గుజ్జులాగానూరి బొడ్డుకింద పొత్తి కడుపుపైన పట్టించి ఒకగంటాగి కడుగుతుండంది. ఇలా 21రోజులు చేస్తే అతిమూత్రసమస్య హరించిపోతుంది. శుభం.



హస్తప్రయోగ సమస్యకు - ఆహారయోగం

శ్రీ వి. హరీష్, చిత్తూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 23 సం.లు, చిన్న వయసులో తెలియక హస్తప్రయోగ దురలవాటుకు గురయ్యాను. వివాహసమయమొచ్చేటప్పటికి శరీరమంతా నిస్సారమైపోయింది. శరీరానికి మంచిబలంతోపాటు వీర్యవృద్ధి కూడా కలిగే సులువైన మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! మంచి శనగలు 50గ్రా, తీసుకొని శుభ్రమైన మట్టిపిడతలోపోసి అందులో పల్లేరు మొక్కలను సమూలంగా కడిగి దంచితీసిన రసం శనగలు మునిగి పైన రెండంగుళాలవరకు ఉండేటట్లు పోసి ఒకరాత్రి నిలవుంచండి. ఉదయం ఆ శనగలను ఎండబెట్టి దంచి జల్లించండి. దానికి సమంగా పటికబెల్లం పొడి కలిపి నిలవజేసుకోండి. రోజూ ఉదయం ఒకచెంచాపొడి అరకప్పు వేడిపాలల్లో కలిపి తాగుతుంటే శరీరానికి అమితమైన పుష్టి కలగటమేకాక వీర్యశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. శుభం.

స్నానంచేసిన వెంటనే భోజనం
చేస్తే జీర్ణశక్తి చెడిపోతుంది



చర్మవ్యాధుల సమస్యకు - వేపకల్పం

శ్రీ కె. పరమేశ్వర్‌రావు, రాజమండ్రి : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 60 సం.లు, మా ఇంట్లో అందరికి చర్మవ్యాధి సమస్యఉంది. ఎన్నెన్నో ఔషధాలు వాడుతున్నా అప్పటికప్పుడు తగ్గుతూ మరలా వస్తుంది. ముఖ్యంగా చలికాలంలో బాగా ఎక్కువౌతుంది. ఈ సమస్య శాశ్వతంగా పరిష్కారంకావడానికి దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! వేపచెక్కపొడి 80గ్రా, తిప్పతీగవేళ్ళపొడి 80గ్రా, కరక్కాయబెరడుపొడి 80గ్రా, ఉసిరికాయబెరడుపొడి 80గ్రా, బావంచాల పొడి 80గ్రా, సొంఠిపొడి 20గ్రా, వాయువిడంగాలపొడి 20గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 20గ్రా, వాముపొడి 20గ్రా, నీరుడుగింజలపప్పుపొడి 20గ్రా, వసకొమ్ములపొడి 20గ్రా, జిలకరపొడి 20గ్రా, కటుకరోహిణి పొడి 20గ్రా, తెల్లకాచుపొడి 20గ్రా, సైంధవ లవణం 20గ్రా, యవక్షారం 20గ్రా, ఇంట్లోకొట్టిన పసుపు 20గ్రా, మానుపసుపు 20గ్రా, తుంగగడ్డలపొడి 20గ్రా, దేవదారుచెక్కపొడి 20గ్రా, పుష్కరమూలంపొడి 20గ్రా, ఈ పదార్థాలన్నీ కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఒకగ్లాసు నీటిలో తిప్పతీగముక్కలు 30గ్రా, వేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో పై చూర్ణాన్ని 3గ్రా, కలిపి సేవించాలి. ఈ విధంగా రెండుపూటలా సేవిస్తూ వంకాయ, గోంగూర, చింతపండు, మాంసాహారం, చేపలు, గుడ్లు మొదలైన చర్మసమస్యలకు పడని పదార్థాలను పూర్తిగా మానివేస్తే మీ కుటుంబ సభ్యులందరి చర్మసమస్య పూర్తిగా పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.

పార్శ్వపు తలనొప్పికి - పసందైన ఆహారయోగం

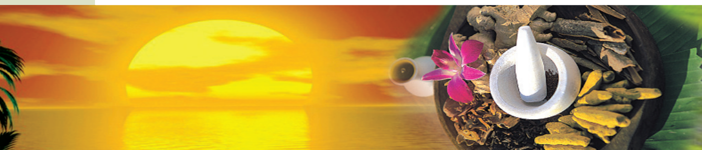
శ్రీమతి రాజేశ్వరి, విశాఖ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 45 సం.లు, తరచుగా పార్శ్వపు తలనొప్పి నన్ను వేధిస్తుంది. మాటిమాటికి మందులు మింగడం, అప్పటికప్పుడు నొప్పి తగ్గడం, మరలా మొదలుకావడం జరుగుతుంది. ఈ నొప్పివల్ల ఏ పనీ శ్రద్ధగా చేయలేకపోతున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! పొట్టులేని శనగపప్పు 75గ్రా, తీసుకొని వాటిని పలుచని నూలుబట్టలో మూటలాగాచుట్టి ఒకమట్టి పిడతలో ఉంచి అది మునిగేవరకు నీళ్ళుపోసి మూతపెట్టి ఒకరాత్రంతా నిలవుంచండి. ఉదయం ఆ మూటనుతీసి చేతితో మూటలోవున్న శనగల్ని బాగా నలిపితీసి కళాయిలోవేసి 40గ్రా, నేతిలో దోరగా వేయించాలి. తరువాత అందులో పటికబెల్లంపొడి 40గ్రా, కలిపి ఉదయం పరగడపున తినాలి. ఈ విధంగా వరుసగా 7రోజులపాటు ఈ ఆహారఔషధాన్ని సేవిస్తుంటే ఆశ్చర్యకరంగా ఎంతోకాలంనుండి వేధించే పార్శ్వపునొప్పి తగ్గిపోతుంది. శుభం.

నిద్రపట్టని సమస్యకు - అతిమధురయోగం

శ్రీ జె. విశ్వేశ్వర్‌రావు, అనంతపురం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 65 సం.లు, ఈ మధ్య నిద్రసరిగా రావడంలేదు. దానివల్ల ఉదయంపూట తలభారంగా, వళ్ళంతా నీరసంగా ఉంటుంది. నిద్రమాత్రలు వేసుకోవడం ఇష్టంలేదు. మానసిక, శారీరక సమస్యలు కూడా పెద్దగాలేవు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! అతిమధురంపొడి 50గ్రా, శుభ్రంచేసిన ఇప్పపూవు 50గ్రా, తవాక్షీరి 50గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 50గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి నిలవజేసుకోండి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా పావులీటర్ గేదెపాలతో కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం తాగుతుంటే త్వరలోనే హాయిగా సుఖనిద్ర పడుతుంది. శుభం.



కడుపుబ్బరంగా ఉండి పుల్లటి త్రేన్పులు
వస్తుంటే చల్లనిమంచినీళ్ళు తాగాలి



తలనొప్పికి, తలవెంట్రుకలూడే సమస్యకు - ఉసిరికతైలం

శ్రీమతి సుధారాణి, శ్రీకాకుళం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 34 సం.లు, నాకు చాలాకాలంనుండి తలవెంట్రుకలు ఊడిపోతున్నయ్. ఎన్నిరకాల షాంపోలు, తైలాలు మార్చిమార్చివాడినా కూడా వెంట్రుకలూడటం ఆగడంలేదు. దాంతోపాటు కళ్ళమంటలు, తలనొప్పి కూడా వస్తున్నయ్. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! పచ్చి ఉసిరికపండ్లు తెచ్చి పగలగొట్టి లోపలి విత్తనాలు తీసివేసి పై పెచ్చుల్ని దంచి బట్టలోవేసి పిండిన పచ్చి ఉసిరికబెరడురసం 2 లీటర్లు, నీళ్ళు కలపకుండా దంచితీసిన పచ్చి గుంటగలగర మొక్కల సమూలరసం 2 లీటర్లు, స్వచ్ఛమైన కల్తీలేని నువ్వులనూనె 2 లీటర్లు, స్వచ్ఛమైన దేశవాళి ఆవుపాలు లేదా దేశవాళి గేదెపాలు 8 లీటర్లు, కలిపి కళాయిపాత్రలో పోసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. తరువాత అతిమధురంపొడి 40గ్రా, రసాంజనంపొడి 40గ్రా, ఈ రెంటినీ విడిగా మంచినీటితో గుజ్జులాగానూరి కళాయిలోని పదార్థంలో కలిపి చిన్నమంటపైన నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రోజూ తలకు గోరువెచ్చగా మర్దనచేస్తుంటే వెంట్రుకలూడటం, తెల్లబడటంవంటి సమస్యలు తగ్గడమేకాక వెంట్రుకలు బాగా మృదువుగా స్థిరంగా పెరుగుతయ్. తలనొప్పి, కళ్ళమంటలు కూడా తగ్గిపోతయ్. శుభం.

శరీరం బలహీనపడిన సమస్యకు - లక్ష్మీకల్పం



శ్రీమతి బి. సురేష్, అనంతపురం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 28 సం.లు, నేను చాలా బలహీనంగా ఉన్నాను. చూసేవాళ్ళకు ఏదో వ్యాధిసోకినట్లుగా కనిపిస్తున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! మీ ప్రాంతంలో బాగా ముదిరిన వేపచెట్టునుండి పై బెరడును సేకరించండి. దాన్ని శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలుకొట్టి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోండి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా ఒకచెంచా ఆవునెయ్యితో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా శరీరానికి మంచిబలం, వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెరుగుతయ్. శుభం.

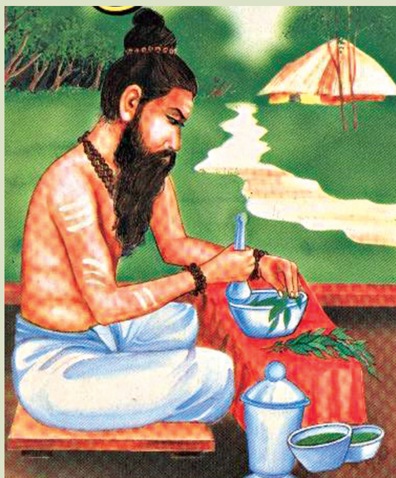


సంతానసమస్యకు - శివలింగిబీజయోగం

శ్రీమతి శివమ్మ, బాపట్ల : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 34 సం.లు, నాలో, నా భర్తలో ఏలోపం లేకపోయినా ఇంకా సంతానం కలుగలేదు. ఎన్నోమందులు వాడినా ఫలితంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! ఆయుర్వేద అంగడిలో శివలింగి అనబడే లింగదొండగింజలు తెచ్చుకోండి. ఆరోగ్యవంతమైన మగసంతానాన్ని కలిగించడంలో ఈ తీగచెట్టు సుప్రసిద్ధమైనది. బహిష్టు అయినరోజు నుండి ఆ మూడురోజులు రోజూ ఉదయం పరగడపున ఒకగింజను బఠాణీగింజంత బెల్లం మధ్యలో పొదిగి మింగాలి. ఈ విధంగా మూడు బహిష్టుల్లో ఆ మూడుమూడురోజులు చేస్తూ ఆ తరువాత భర్తతో సంసారంలో పాల్గొంటుంటే సంతానం కలుగుతుంది. శుభం.





మూర్ఛవ్యాధి సమస్యకు - గజపిప్పలియోగం

శ్రీ సి. కామేశ్వర్‌రావు, వరంగల్ : ఆచార్యా ! మా అబ్బాయి వయస్సు 12 సం.లు, చిన్నతనంనుండి అప్పుడప్పుడు మూర్ఛలు వస్తూనేవున్నయ్. ఇంగ్లీష్ మందులు యేండ్లతరబడి వాడుతూనేవున్నాం. పిల్లవాడు రోజురోజుకు ఇంకాఇంకా మత్తుగా మగతగా తయారౌతున్నాడు. జలుబు చేసినా, మలబద్ధకం ఏర్పడినా ఫిట్స్ వస్తున్నయ్. ఈ సమస్య పూర్తిగా తగ్గేటట్లు దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! దోరగా వేయించి దంచిన గజపిప్పళ్ళపొడి 50గ్రా, అలాగేచేసిన చెవ్యంపొడి 50గ్రా, అలాగేచేసిన చిత్రమూలంపొడి 50గ్రా, సొంఠి పొడి 50గ్రా, మిరియాలపొడి 50గ్రా, వాయువిడంగాలపొడి 50గ్రా, కరక్కాయపొడి 50గ్రా, తానికాయపొడి 50గ్రా, ఉసిరికాయపొడి 50గ్రా, జిలకరపొడి 50గ్రా, ధనియాల పొడి 50గ్రా, సైంధవలవణం 50గ్రా, వాము 50గ్రా, సౌవర్చలవణం 50గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి పలుచని నూలు బట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా కప్పు గోరువెచ్చని నీటిలోవేసి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా మూర్ఛ, అపస్మారం, వాతనొప్పులు, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు, తెలివిలేకుండా అయోమయంగా ఉండటం, జిగట విరేచనాలు, రక్తవిరేచనాలు, అర్శమొలలు మొదలైన వ్యాధులన్నీ క్రమంగా తగ్గిపోతయ్. శుభం.

అతిసార విరేచన సమస్యకు - చింతగింజలయోగం

శ్రీ డి. మనోహర్, ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 38 సం.లు, నాకు తరచుగా అతిసార విరేచనాలు అవుతున్నయ్. అప్పటికప్పుడు ఏవో గోలీలు మింగడం, తగ్గించుకోవడం జరుగుతుంది. అలాగాకుండా ఈ సమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోయేటట్లు దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! మన వంటింట్లోని చింతపండులోవుండే గింజల్ని తీసి శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టి తరువాత వాటిని కళాయిపాత్రలో వేసి మంటపైన బాగా దోరగావేయించి తీసి మంటినీటిలోవేసి రెండురోజులు నానబెట్టండి. ఆ తరువాత చేతితో పిసికితే ఆ గింజలపైన ఎర్రగావుండే తోలు ఊడిపోతుంది. లోపల తెల్లగావుండే పప్పును తీసుకొని వెంటనే చిన్నచిన్నముక్కలుగా నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి రెండులేదా మూడుసార్లు పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా కప్పు మజ్జిగలో కలిపి తాగుతుంటే తిరుగులేకుండా అతిసారవిరేచనాల సమస్య అంతరించిపోతుంది. శుభం.



బొల్లిమచ్చల సమస్యకు - హరీతకియోగం

శ్రీ బి. రామేశ్వర్, విజయవాడ : ఆచార్యా ! మా అబ్బాయి వయస్సు 12 సం.లు, వాడికి కాళ్ళమీద బొల్లిమచ్చలు ఇప్పుడిప్పుడే మొదలౌతున్నాయి.దయతో మార్గంచెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! గింజలుతీసిన కరక్కాయలపై బెరడు 100గ్రా, నల్లమిరియాలు 100గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా అవసరమైనంత చూర్ణాన్ని కృష్ణతుల సిఆకురసంతో గుజ్జులాగానూరి బొల్లిమచ్చలపైన లేపనంచేస్తుంటే క్రమంగా మచ్చలు తగ్గిపోతయ్. శుభం.



జిలేబిని పాలల్లో నానబెట్టి తింటుంటే
పార్శ్వపు తలనొప్పి పారిపోతుంది

విద్యార్థుల మానసిక సమస్యలకు విశిష్ట ఆయుర్వేద ముద్రలు



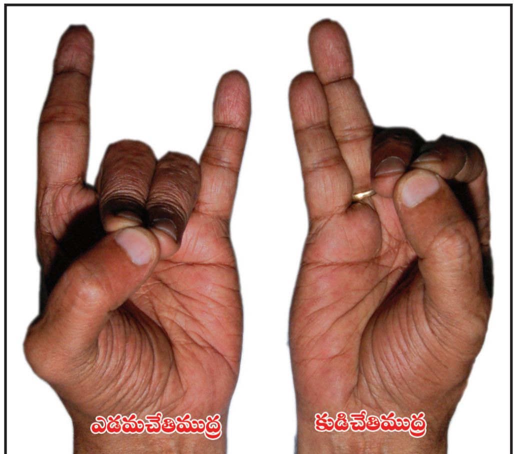
విద్యార్థుల మానసిక, శారీరకశక్తికి - పూషన్‌ముద్ర

డా॥ కె. విశ్వనాథం, ఎమ్.డి.



ఏవ్యాధినైనా ఎదిరించాలన్నా జయించాలన్నా ప్రతిమనిషికి శారీరకంగా, మానసికంగా అపరిమితమైన బలముండితీరాలి. నేటి ఆధునిక విషనాగరికతవల్ల మనుషులంతా నానాటికీ శారీరకశక్తిని, మానసికశక్తిని కోల్పోతూ ఏ వ్యాధులనూ ఎదిరించలేని బలహీనులుగామారి రోగగ్రస్తులౌతున్నారు. అలాంటివారంతా క్రింద తెలిపిన పూషన్‌ముద్రను ధరించి స్వయంశక్తిని సాధించవచ్చు.

క్రిందిచిత్రంలో చూపినవిధంగా పరిశుభ్రమైన గదిలో సుఖాసనంలోగాని లేదా వజ్రాసనంలోగాని కూర్చొని వెన్ను, తల నిటారుగా నిలిపి రెండుచేతులు వంకరలేకుండా చాచి మోకాళ్ళపై పెట్టుకొని కుడిచేతిలోని బొటనవేలును, చూపుడువేలును, మధ్యవేలును కిందికివంచి దగ్గరగాతెచ్చి ఆ మూడువేళ్ళ కొనలనుకలిపి మిగిలిన రెండువేళ్ళను వంకరలేకుండా నిటారుగా నిలిపివుంచాలి.



అలాగే ఎడమచేతిలోని బొటనవేలును, మధ్యవేలును, ఉంగరంవేలును కిందికివంచి దగ్గరగాతెచ్చి ఆ మూడువేళ్ళ కొనలను కలిపి మిగిలిన చూపుడువేలును, చిటికెనవేలును నిటారుగా కలిపివుంచాలి. దీనినే పూషన్‌ముద్ర (సూర్యశక్తిముద్ర) అంటారు.

ఇలా మూడుపూటలా పూటకు 15 నిమిషాల చొప్పున ఆహారానికి ముందు ఈ ముద్రవేస్తుంటే శరీరంలోని సకల రోగకారక విషపదార్థాలు క్రమంగా బహిష్కరింపబడి అపారమైన శారీరకశక్తి, మానసికశక్తి పెరుగుతుంది. ఏ వ్యాధినైనా ఎదిరించగల రోగనిరోధకశక్తి కూడా పెరిగి వ్యాధిరహితులుగా సంపూర్ణారోగ్యంతో జీవించవచ్చు.

పరీక్షలభయానికి, ఇంటర్వ్యూ భయానికి - మహాధైర్యముద్ర

'ధైర్యమేజీవనం - భయమేమరణం' అని మహర్షులు చెప్పినమాట మానవాళికి మరపురానిది. అయితే పాశ్చాత్య విషసంస్కృతి ప్రభావంతో జీవనభారం పెరిగిపోయి జీవితాన్ని సమర్థవంతంగా గడపలేని దుర్భరపరిస్థితులవల్ల మనుషుల్లో పిరికితనం పెరిగిపోతుంది. దాన్ని జయించడానికి చైతన్యముద్రను సాధనచేయాలి.





ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండుచేతులను ముందుకుచాపి ఆ చేతుల లోని చిటికెనవేళ్ళను, ఉంగరంవేళ్ళను, మధ్యవేళ్ళను ఆ మూడింటిని కిందికివంచి అరచేతులకు ఆనించాలి.

తరువాత రెండు బొటనవేళ్ళకొనలను కిందవైపుకు కలిపి పైన రెండుచూపుడు వేళ్ళను పైనుండి వేలిప్రారంభంవరకు ఆనించివుంచాలి. దీనినే చైతన్యముద్ర లేక ఉత్తర బోధిముద్ర లేక మహాధైర్యముద్ర అనికూడా అంటారు.

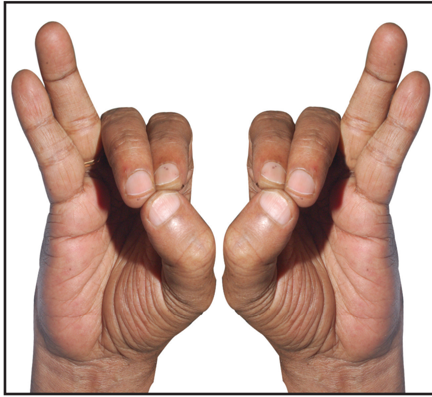
ఈ ముద్రను మూడుపూటలా పూటకు 15 నిమిషాల చొప్పున సాధనచేస్తుంటే క్రమంగా భయం, పిరికితనం, ఆత్మన్యూనతాభావం తగ్గిపోయి మహాధైర్యం కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా మాట్లాడలేని పిరికివాళ్ళకు, ఇంటర్వ్యూలలో భయపడేవారికి ఈ ముద్ర వరప్రసాదం.

మందబుద్ధి, అతినిద్ర, నరాలబలహీనతలకు - వాయన్‌ముద్ర



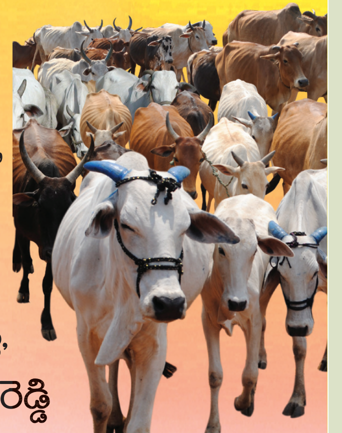
ప్రియమైన బిడ్డలారా! విద్యార్థుల శరీరంలోని నాడీవ్యవస్థలో వాయుసంచారం తగినంతగాలేక మందగించినప్పుడు వారి నరాలు, బలహీనతకుగురై బుద్ధి కూడా మందగించి కొంచెంసేపు చదవగానే అలసిపోయి మత్తు ఆవహించి నిద్రలోకి జారిపోతుంటారు. మిగిలిన పిల్లల్లాగా ఆటపాటల్లో చురుగ్గా పాల్గొనకుండా నిస్సత్తువగా నిరుత్సాహంగా దూరంగా కూర్చుంటారు. ఈ సమస్యను వాయన్ ముద్రద్వారా పరిష్కరించుకొమ్మని మహర్షులు సూచించారు.

క్రిందిచిత్రంలో చూపినవిధంగా వజ్రాసనంలో నిటారుగా కూర్చొని రెండు చేతులను ముందుకుచాచి మోకాళ్ళపై



వుంచి బొటనవేలికొనకు చూపుడువేలి కొనను, మధ్యవేలికొనను ఆనించి మిగిలిన రెండువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి వుంచాలి. దీనినే వాయన్‌ముద్ర లేక వాతవృద్ధికరముద్ర అంటారు.

రోజూ మూడుపూటలా పూటకు 10 నుండి 15 నిమిషాల చొప్పున ఈముద్రను సాధనచేస్తుంటే బొటనవేలిలోని అగ్నిశక్తి, చూపుడు మరియు మధ్య వేళ్ళలోని వాయురాకాశశక్తులతో కలిసి గతంలో నాడీవ్యవస్థలో లోపించిన వాయు గమనాన్ని సక్రమంగా మార్చి ఆ సమస్యను పరిష్కరిస్తుంది.



హృదయవ్యాధిగ్రస్తులు బెల్లం, పంచదార అతిగా వాడకూడదు

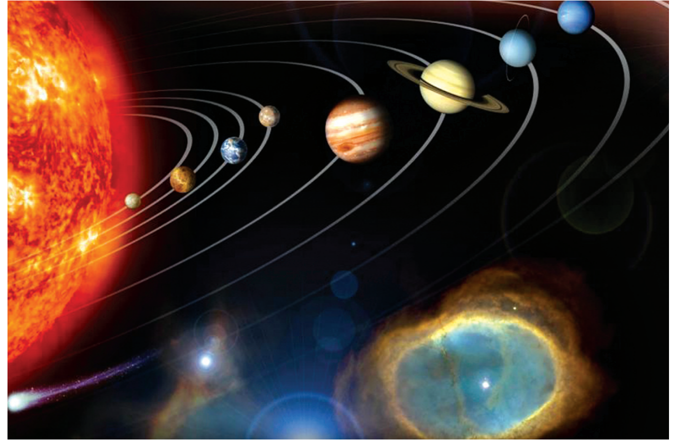
భారతీయ స్త్రీపురుషులంతా ఏ నిత్యప్రార్థనలతో ఆరోగ్యం పొందవచ్చు?

డా. అన్నదానం సుబ్రహ్మణ్యం

ప్రకృతిప్రార్థనతో - పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యం

ప్రియపాఠకులారా! గతసంచికలో సమస్త సృష్టికి మూలకారకుడైన పరమాత్మను ప్రతిరోజు ఏ ప్రార్థనతో స్మరించాలో చెప్పుకున్నాం. ఈ సంచికలో పరమాత్మ తరువాత ఆయన నిర్మాణమైన ప్రకృతిని ఎలా ప్రార్థించాలో చెప్పుకుందాం.

'ప్రకృతి: పంచభూతాని గ్రహాలోకా స్వరా స్తథా
దిశ: కాలశ్చ సర్వేషాం సదా కుర్వంతు మంగలమ్'



ఈ ప్రార్థనాశ్లోకంతో, మానవ జననానికి మూలాధారమైన ప్రకృతి, పంచభూతాలు, నవగ్రహాలు, పదునాలుగు లోకాలు, సప్తస్వరాలు, దశదిశలు మరియు త్రికాలాలు ఇవన్నీ ఎల్లప్పుడూ మంగళప్రదముగా కొనసాగుగాక! అని ఆ దైవశక్తులను ప్రతిరోజు ఉదయం స్మరించుకోవాలి. స్మరించుకునేముందు వాటి నిర్మాణవివరాలను కూడా మనం తెలుసుకోవాలి.

ప్రకృతి అంటేఏమిటి? దానినెందుకు ప్రార్థించాలి?

సృష్టిలో కనిపించే అన్ని వస్తువులకు జరిగే కార్యకలాపాలకు ముందుగా ఏర్పడివున్న దానినే ప్రకృతి అంటారు. ప్రపంచమంతా ప్రకృతినుండే ఆవిర్భవిస్తున్నా ప్రకృతిమాత్రం వ్యక్తంకాకుండా సూక్ష్మరూపంలో సత్వరజోతమోగుణాలతో కూడి అవ్యక్తంగా ఉంటుంది.

ఈ అవ్యక్త ప్రకృతినుండే మనం వ్యక్తమయ్యాం కాబట్టి రోజూ ప్రకృతిని ప్రార్థించడం మన కర్తవ్యం.

పంచభూతాలంటే ఏమిటి? వానినెందుకు ప్రార్థించాలి?

భూమి నీరు అగ్ని వాయువు ఆకాశం అనే అయిదింటిని పంచభూతాలంటారు. భూమి వాసనస్వభావంతో భూదేవిగాను, నీరు రసస్వభావంతో వరుణదేవునిగాను, అగ్ని రూపస్వభావంతో అగ్నిదేవునిగాను, వాయువు స్పర్శస్వభావంతో వాయుదేవునిగాను, ఆకాశం శబ్దస్వభావంతో విష్ణువుగాను ఏర్పడి మానవశరీరాలను నిర్మించాయి కాబట్టి వాటిని కృతజ్ఞతాభావంతో నిత్యం పై ప్రార్థనతో స్మరించాలని మహర్షులు పేర్కొన్నారు.

నవగ్రహాలంటే ఏమిటి? - వాటినెందుకు ప్రార్థించాలి?

'బ్రహ్మ మురారి స్త్రిపురాంతకారీ భానుశ్శశీ భూమిసుతో బుధశ్చ
గురుశ్చ శుక్రశ్శని రాహుకేతవ: కుర్వంతు సర్వే మమ సుప్రభాతమ్!'

సూర్యుడు, చంద్రుడు, అంగారకుడు, బుధుడు, గురుడు, శుక్రుడు, శని, రాహు, కేతువులనబడే నవగ్రహాల సంచారాన్నిబట్టి మానవజీవితం ప్రతిక్షణం ప్రభావితమౌతుంటుంది కాబట్టి వాటివల్ల చెడుప్రభావం పడకుండా నవగ్రహ అనుగ్రహంకోసం నిత్యం స్మరించాలని పెద్దలు తెలియజేశారు.



తేయాకును నిప్పులపైవేసి పొగను పీలుస్తుంటే
తినగానే వచ్చే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది

పదునాలుగు లోకాలను - ఎందుకు ప్రార్థించాలి?

ఈ పాంచభౌతిక ప్రకృతిలో భూలోక, భువర్లోక, స్వర్లోక, మహర్లోక, జనో లోక, తపోలోక, సత్యలోకాలనబడే ఏడు ఊర్ధ్వలోకాలు, అదేవిధంగా అతల, వితల, సుతల, రసాతల, మహాతల, తలాతల, పాతాళములనబడే ఏడు అధోలోకాలు మొత్తం పదునాలుగు లోకాలున్నాయని వీటిమధ్య ఉన్న భూలోకవాసులమైన మాన వుల శుభంకోసం పై ప్రార్థనతో వాటిని నిత్యం స్మరించుకోవాలి.

స్వరాలంటే ఏమిటి? - వానినెందుకు ప్రార్థించాలి?

స.రి.గ.మ.ప.ద.ని అనే సప్తస్వరాలతో సంగీతశాస్త్రం నిర్మాణమైంది. స్వరాలు ఏడైనా రాగాలు ఎన్నో ఉంటాయి. ఈ రాగాలలో దీపాలు వెలిగించేవి, వర్షాన్ని కురిపించేవి, అగ్నిని మండించేవి, శిలలపై సంగీతాన్ని పలికించేవి ఉన్నాయి.

ఇలాంటి స్వరాలతో దైవస్తోత్రాలను ఆలపించి ఎందరెందరో సంగీతవిద్వాంసులు భగవత్ సాన్నిధ్యాన్నిపొంది అజరామరులయ్యారు. అంతటి మహాశక్తిగల స్వరాలవల్ల సదా శుభం కలగాలని పై ప్రార్థనతో వాటిని స్మరించుకోవాలి.

దశదిశలంటే ఏమిటి? - వానినెందుకు ప్రార్థించాలి?

తూర్పు, పడమర, ఉత్తరం, దక్షిణం అనే నాలుగుదిక్కులకు ఆగ్నేయం, నైరుతి, వాయువ్యం, ఈశాన్యం అనే నాలుగుమూలలను కలిపి అష్టదిక్కులంటారు. వీటికదనంగావున్న ఊర్ధ్వదిశ, అధోదిశలను కలిపి దశదిశలంటారు.

తూర్పుకు ఇంద్రుడు, ఆగ్నేయానికి అగ్ని, దక్షిణానికి యముడు, నైరుతికి నివృత్తి, పడమరకు వరుణుడు, వాయువ్యానికి వాయువు, ఉత్తరానికి కుబేరుడు, ఈశాన్యానికి ఈశ్వరుడు అధిదేవతలుగా దిక్పాలకులుగా ఉంటారు.

నిత్యజీవితంలో జరిపే వ్రతాల్లో, యజ్ఞాల్లో ఈ దిక్పాదులను ఆహ్వానించి పూజించే సంప్రదాయం అనాదిగా మన దేశంలోవుంది కాబట్టి సర్వకాలసర్వావస్థల్లో దిక్పాలకులంతా సంరక్షించాలని పై ప్రార్థనతో వారిని స్మరించాలి.

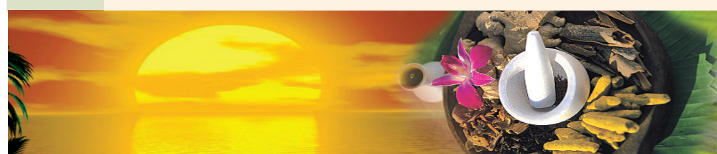
కాలమంటే ఏమిటి? - దానినెందుకు ప్రార్థించాలి?

కాలం అనంతము, అఖండము, అనాదియై ఉన్నది. ఈ కాలప్రవాహాన్నే భూత, భవిష్యత్, వర్తమానకాలములని మనం విభజించుకున్నాం. భగవంతుడు కాలస్వరూపుడు. ఈ కాలపురుషుడే జీవులకు వారివారి కర్మానుసారం భోక్తవ్య ఫలాలను ప్రసాదిస్తుంటాడు. సృష్టి స్థితిలయరూపమైన కాలం మనకు శుభాలను ప్రసాదించాలని ప్రతిరోజూ పై ప్రార్థనతో మనసారా స్మరించుకోవాలి. (సశేషం)

మొలలు తగ్గిన - అనుభవం

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి నమస్కరించి వ్రాయునది ఏమనగా! నాపేరు ఇస్లావత్ బాలాజీ, నాకు గత సంవత్సరంనుండి ఆసనంవద్ద పిలకలు వచ్చి బాధపడుచున్నాను. ఎందరో డాక్టర్లకు చూపించినా ఫలితం శూన్యం. ఆపరేషన్ తప్పనిసరని సూచించారు. మీరు టి.విలో మొలలవ్యాధి గురించి చెప్పిన కార్యక్రమాలు చూసి తమరు చెప్పినవిధంగా ఆవునెయ్యి 200గ్రా, మానుపసుపు 100గ్రా, రెంటినీ కలిపి రోజూ రాత్రిపూట 30గ్రా, పేస్టుని ఆసనంవద్ద పెట్టుకొని గోచీ కట్టుకొని పడుకొని ఉదయాన్నే శుభ్రంచేసుకునేవాణ్ణి. ఇలా 10 రోజులు చేసిన వెంటనే ఆ పిలకలు మొత్తం లేకుండాపోయినవి. ఇంతమంచి సులువైన కానుకను అందించిన మీకు మా ధన్యవాదాలు. జై ఆయుర్వేదం.

ఇస్లావత్ బాలాజీ, గాజులరామంబస్తీ, కొత్తగూడెం, ఖమ్మంజిల్లా.



పిప్పలికట్టె 2గ్రా, లవంగపొడి 2గ్రా, మిరియాల పొడి 2గ్రా, తింటుంటే బహిష్టునొప్పి తగ్గుతుంది



దగ్గు, పడిశం, నల్లమచ్చలు, చర్మవ్యాధులకు

ప్రజామిత్ర రౌతుల వరదప్పగారి అనుభవాలు

రౌతుల వరదప్ప, రిటైర్డ్ సి.ఐ. ఆఫ్ పోలీస్, పామిడి, అనంతపురంజిల్లా, సెల్ : 9985166218

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేదమహర్షి ఏల్చూరి గురువుగారికి వందనాలు. అయ్యా! నా పేరు రౌతుల వరదప్ప, గతంలో నేను పోలీస్ ఇన్స్పెక్టర్‌గా పనిచేస్తూ అనేకమంది అనుభవ వైద్యులద్వారా, మన 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రికద్వారా కొంత ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని సంపాదించాను. నా స్వానుభవంలో మీరు తెలిపిన విధంగా తయారుచేసి ఫలితంపొందిన ఆయుర్వేద గృహౌషధాలను పాఠకులకందించమని మీముందుంచుతున్నాను.

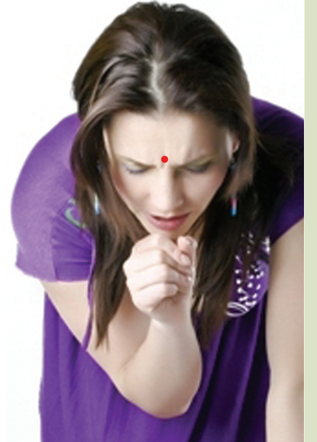
సొరియాసిస్ వంటి - చర్మరోగ సమస్యలకు

అడవుల్లో మేసే మేకలమలం 100గ్రా, దేశవాళి ఆవుమూత్రం 100గ్రా, పసుపు 50గ్రా, కల్లుప్పు 25గ్రా, నానబెట్టి మెత్తగా నూరి (లేక) పిప్పింటాకు 100గ్రా, ఆవుమూత్రం, పసుపు, కొంచెం కల్లుప్పుతో 24గంటలు నానబెట్టి మెత్తగానూరి శరీరం మొత్తానికి రాత్రి నిద్రించేముందు, తిరిగి తెల్లవారి లేవగానే మరోసారి పూసుకొని రెండుగంటలు ఎండలో కూర్చొని ఆ తరువాత కుంకుడుకాయరసంతో గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేస్తుంటే చర్మరోగాలు క్రమంగా తగ్గుతయ్.

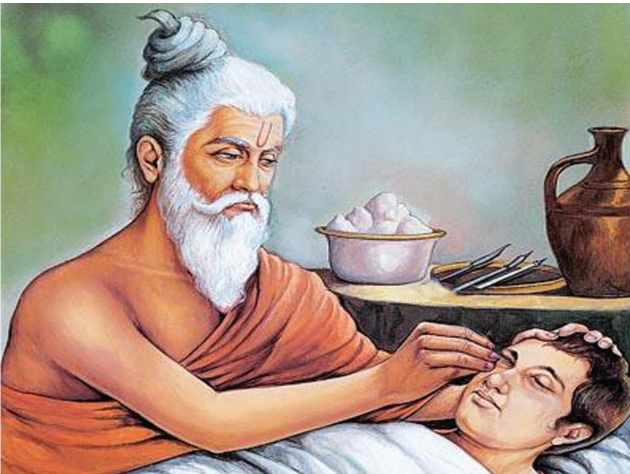
(లేదా) పైన తెలిపినవిధంగా చింతగింజలపిండి 100గ్రా, సున్నపుతేటనీరు తగినంత, పసుపు 100గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా శరీరం మొత్తానికి రుద్దుకొని స్నానంచేయాలి. కడుపులోకి రోజూ 5 వేపచిగుళ్ళముద్ద మింగాలి.

త్రిఫలచూర్ణం 100గ్రా, నిమ్మరసంలో భావనచేసిన పిప్పళ్ళపొడి 50గ్రా, వాయువిడంగాలపొడి 50గ్రా, తేనె తగినంత కలిపి పలుచగా ఉండేటట్లు నూరి నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా 3గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తుంటే రక్తశుద్ధి జరిగి చర్మవ్యాధులు త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

దగ్గు, పడిశం సమస్యలకు



అరటీచెంచా పసుపుపొడి, బఠాణిగింజంత నీరుసున్నం అరగ్లాసు నీటిలో కలిపి ఉంచుకొని అట్లకాడను ఎర్రగా కాల్చి, ఆ మిశ్రమంలో ముంచాలి. ఇలా మూడుసార్లు కాల్చి ముంచిన ఆ నీటిని రోజూ రెండుపూటలా 3రోజులు తాగితే దగ్గు పడిశం తగ్గిపోతయ్.



గాయాలు, మచ్చల సమస్యలకు

మిరపచెట్టు ఆకారంలోవుండే గాయపాకుచెట్టు ఆకులను సేక రించి శుభ్రంగా కడిగి ఆకులకు కొద్దిగా సున్నంచేర్చి మెత్తగా నూరి రక్తం కారుతున్న గాయాలపైవేసి కట్టుకడితే అవి త్వరగా మానిపోవడమేకాక వాటి మచ్చలు కూడా మటుమాయమై పోతయ్. శరీరంపైఉన్న నల్లమచ్చలకు కూడా ఈ లేపనాన్ని రాస్తుంటే అవి పూర్తిగా కనబడకుండాపోతయ్.



పిప్పిపంటి సమస్యకు

ఆవాలపిండి, కల్లుప్పు సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగాదంచి రోజూ రెండుపూటలా పళ్ళు తోముతుండాలి. (లేదా) ములకచెట్టుపండ్లలోని గింజల్ని నేతిలో తడిపి నిప్పులపైనవేసి ఆ పొగను పిప్పిపంటికి పట్టిస్తే పిప్పిపంట్లో పురుగు చచ్చి నొప్పి హరిస్తుంది.



పొట్ట లావుగావున్న సమస్యకు

శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, వాము, జీలకర, సైంధవలవణం, సమ భాగాలుగా చూర్ణించి మూడువేళ్ళకు వచ్చినంత చూర్ణాన్ని పావులీటర్ ఆవుమజ్జిగలో కలుపుకొని రోజూ రెండుపూటలా తాగుతుంటే లావుగావున్న ఉదరపొట్ట క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.

విరిగిన ఎముకలు అతుక్కొనుటకు

పావులీటర్ దేశవాళి ఆవుపాలను తీసుకొని పొయ్యిమీదపెట్టి బాగా మరిగించి వాటిలో కండచక్కెరపొడి 40గ్రా, ఆవునెయ్యి 25గ్రా, లక్కచూర్ణం 2గ్రా, కలిపి రోజూ రెండుపూటలా తాగుతుంటే విరిగిన ఎముకలు రెండువారాల్లో అతుక్కుంటయ్.

నోటిపూత, పుండ్ల సమస్యలకు

ముందుగా అరచెంచా జీలకరను నమిలి, తరువాత 3గ్రా, కాచు కూడా బాగా నమిలి 15 నిమిషాల తరువాత పుక్కిలించి ఊసివేయాలి. ఇలా వారం రోజులు చేస్తే నోటిపూత, పుండ్లు హరిస్తయ్.

గృధ్రసీవాతం (సయాటికా) సమస్యకు

తొడనుండి పాదంవరకు నరంలాగుతూ బంధించినట్లుగావుండే గృధ్రసీవాతానికి, పై బెరడు తీసివేసిన ఆముదపుగింజల్లోని తెల్లపప్పు 10గ్రా, కొంచెం నీటితో నూరి పావులీటర్ పాలలోవేసి మరిగించి వడపోసి అందులో 40గ్రా, కండచక్కెరపొడి కలిపి రోజూ 2పూటలా తాగుతుంటే గృధ్రసీ వాతం హరిస్తుంది.

పేనుకొరుకుడు సమస్యకు

గుంటగలగరచెట్టు సమూలరసాన్ని రోజూ మూడు పూటలా పేనుకొరికినచోట పూస్తుంటే క్రమంగా పేనుకొరుకుడు హరిస్తుంది.

ముట్టు కడుపునొప్పి సమస్యకు

బహిష్టురోజుల్లో రోజూ ఉదయంపూట మాత్రమే 40గ్రా, వెలగాకు పసరును కొంచెం మంచినీళ్ళు కలుపుకొని తాగుతుంటే ముట్టు కడుపునొప్పి హరిస్తుంది.

భగంధర సమస్యకు

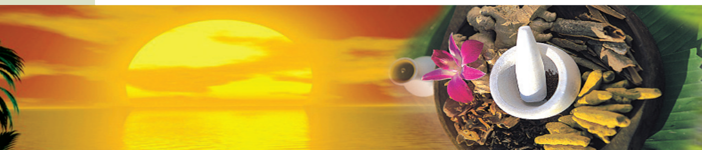
1) సైంధవలవణం, వేపాకు, పసుపు సమభాగాలుగా నూరి ఆసనంలోపల పట్టించి బయటకూడా ఈ మిశ్రమాన్నే పెట్టి కట్టు కట్టుకొంటుంటే భగంధరం హరిస్తుంది.

2) అడ్డసరపాకు నూరి బిళ్ళలాగాజేసి వానిపై సైంధవ లవణచూర్ణం జల్లించి భగంధరంపై వేసి కట్టుచుండిన భగంధరం హరిస్తుంది.

3) త్రిఫలాలు, వాయువిడంగాలను నిమ్మరసంతో భావనచేసి పిప్పళ్ళు సమభాగాల చూర్ణంను తేనెతో కలిపి ఒక బఠాణీగింజంత రోజూ రెండుపూటలా తింటూ ఈ మందులోనే నువ్వులనూనె కలిపి ఆసనంలోపల పట్టించుచు పైన వేసి కట్టుకడుతుంటే భగంధరం హరిస్తుంది.

ఉబ్బులు హరించుటకు

కాకరాకుపసరు 40గ్రా, గేదెపెరుగు 60గ్రా, లో కలిపి ప్రతిరోజు ఉదయంపూట మాత్రమే తాగుతుంటే ఉబ్బు వ్యాధి హరిస్తుంది.



గుడ్డుసొనతో నీరుసున్నం నూరి
కణతలకు పట్టిస్తే తలనొప్పి వెంటనే తగ్గుతుంది

ఆవులకు సోకే గాలికుంటువ్యాధికి - ఆయుర్వేదచికిత్స



ఆవులకు గాలికుంటు - ఎలా సోకుతుంది?

ఈ గాలికుంటువ్యాధిని కాలికుంటుఅని, గాలిగాళ్ళుఅని, నోటిగాళ్ళు అని, కాలినోటిగాళ్ళుఅని వివిధరకాలుగా వివిధప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు. ఇది చాలా తీవ్రమైన అంటువ్యాధి. ఈ వ్యాధిని కలిగించే సూక్ష్మజీవులు నీటిద్వారా, మేతద్వారా, గాలిద్వారా పశువుల శరీరంలోకి జొరబడి రక్తంలో దాగివుంటయ్. ఒక జంతువునుండి మరొక జంతువుకు ఈ వ్యాధి త్వరగా సంక్రమిస్తుంది.

ఈ వ్యాధి కొన్ని పశువులకు నోటికి, మరికొన్ని పశువులకు పాదాలకు రావచ్చు. ఒక్కోసారి ముందుగా నోటికిసోకి తరువాత పాదాలకు కూడా సోకవచ్చు. ఎక్కువగా కొండప్రాంతాల్లో నివసించే పశువులకు ఈ వ్యాధి సోకుతుంటుంది.

గాలికుంటువ్యాధి - లక్షణాలెలావుంటయ్?

ఈవ్యాధి సోకిన ఆవులాంటి జంతువులకు ఆరంభంలో 106 లేదా 107 డిగ్రీల జ్వరముంటుంది. శరీరం నల్లకప్పువేసి మూతి ఎండిపోయి నోటినుండి చిక్కని సొంగ పడుతుంటుంది. కాళ్ళు, చెవులు వేడిగావుండి నోట్లోని చర్మపుపొర ఎర్రగా కందివుంటుంది.

నాలుకమీద, నోటిలోపల, పొట్టలో పేగుల్లో గిట్టలసంధుల్లో, కండ్లలో, కొమ్ముల్లో, పొదుగుమీద కందిగింజంత బొబ్బలుపుట్టి రసి కారుతుంటయ్. ఈ పుండ్లను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంచేయకపోతే అక్కడ పురుగులుపడి ఆయాభాగాల్లో పశువులకు వేదనకలుగుతుంది.

గాలికుంటు తగిలిన ఆవుల్ని - ఎలాకాపాడాలి?

ఈ వ్యాధిసోకిన ఆవులను ఎండలో వుంచకూడదు. అవి నివసించే ప్రదేశాన్ని పరిశుభ్రంగా వుంచాలి. ఆ ప్రదేశంలో రోజూ రెండుమూడుసార్లు ఆవుపేడ కలిపిన నీటినిగాని, సున్నపుతేటనుగాని చల్లుతుండాలి. పాలిచ్చే ఆవులకు ఈ వ్యాధి సోకితే వాటి దూడలను పాలు తాగనీయకూడదు. పొరపాటుగా అలాచేస్తే ఆ దూడలు మరణించవచ్చు.

ఆవుల గాలికుంటుకు - గృహచికిత్సలు

☞ ఆవులకు లేదా మిగిలిన పశువులకు గాలికుంటువ్యాధి సోకినవెంటనే సూరేకారంపొడి 20గ్రా, వేడినీరు ఒకలీటర్ కలిపి కరిగించి తాగిస్తే తొందరగా జ్వరం తగ్గిపోయి పుండ్లు తేలికపడి పశువులకు బాధ తగ్గిపోతుంది (లేక)

☞ యూకలిప్టస్ ఆయిల్ 6గ్రా, వేడినీరు ఒకలీటర్ బాగా కలిపి గాలి కుంటు పశువులకు తాగిస్తే జ్వరం, పుండ్లు, బాధలు తగ్గిపోతయ్ (లేక)

☞ పశువులకు గాలికుంటువ్యాధి సోకిన వెంటనే కల్లుప్పు 40గ్రా, నేలవేముపొడి 25గ్రా, మంచి బెల్లం 400గ్రా, కలిపి మెత్తగానూరి నాకిస్తుంటే గాలికుంటు హరించిపోతుంది (లేక)

గాలికుంటుకు - నీరుల్లిపాయలచికిత్స

☞ నీరుల్లిపాయలు 100గ్రా, తీసుకొని మెత్తగాదంచి అందులో వండిన జొన్నన్నం 1 కేజి, పెసరపప్పు 200గ్రా, పసుపు 20గ్రా, వేసి అన్ని పదార్థాలు బాగా కలిసేటట్లు మెత్తగా పిసికి పశువుల చేత తినిపిస్తుంటే గాలికుంటు శీఘ్రంగా హరించిపోయి పుండ్లు బాధలుకూడా తగ్గి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది (లేక)



గాలికుంటుకు - రాగిజావ చికిత్స

రాగుల(తవిదలు, చోళ్ళు)తో కాచిన జావ అరలీటర్, నువ్వులనూనె పావులీటర్ కలిపి తాగిస్తే పశువుల జ్వరం, రసికారే పుండ్లు తగ్గుతయ్ (లేక)

గాలికుంటుపుండ్లకు - ఉల్లితైలంపూత

పచ్చినీరుల్లిగడ్డల్ని దంచితీసిన రసం ఒకలీటర్ తీసుకొని దానిలో నువ్వులనూనె అరలీటర్ కలిపి కళాయిపాత్రలోపోసి చిన్న మంటపైన రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ నూనెలో దూది తడిపి గాలికుంటువల్ల పుట్టిన పుండ్లపైన నాలుగైదుసార్లు లేపనంచేస్తుంటే పుండ్లు తగ్గిపోతయ్. ఇదేవిధంగా వేపగింజలనుండి తీసిన వేపనూనెను కూడా లేపనంచేయవచ్చు.

గాలికుంటు ఆవులకు - ధూపచికిత్స

గాలికుంటువ్యాధి సోకిన ఆవుల్ని పరిశుభ్రమైన ప్రాంతంలో ఉంచి తలుపులు మూసి పొగవేయాలి. ఎండిన వేపాకులు, గానుగాకులు, గరిక, జిల్లేడాకులు, కసివిందాకులు, కుక్కపొగాకు, ఉత్తరేణి ఆకులు, పసుపు, ముద్దకర్పూరం, సాంబ్రాణి కలిపిన చూర్ణాన్ని ఆవు పిడకల నిప్పుపైనవేసి మూడుపూటలా పొగపడుతుంటే పశువుల పుండ్లు, వాటిలో పుట్టిన పురుగులు హరించిపోతయ్.

తీసుకోవలసిన - జాగ్రత్తలు, పథ్యం

ఈ వ్యాధివల్ల పాలిచ్చే పశువులు ఎండిపోవడం, చూడిఆవులు ఈసకపోవడం, దుక్కిటెద్దులడెక్కలు చిట్లిపోవడం, ఆయా పశువులకు దమ్ము, వగర్పుపుట్టడం జరుగుతుంది. పొరపాటుగా ఈ రోగిష్టి పశువుల పాలను వాటి పిల్లలకుగాని, చంటిబిడ్డలకుగాని తాగిస్తే వారికి కూడా ఈ జబ్బు సోకుతుంది. కాబట్టి ఈ నష్టం జరగక ముందే ముందుజాగ్రత్తచర్యగా పైన తెలిపిన పొగ వేస్తూ చెప్పబోయే ఆహారాన్ని తినిపించాలి.



ఆవుమజ్జిగ 1 లీటర్, నువ్వులనూనె 100గ్రా, బియ్యపుఅన్నం అరకేజి కలిపి పశువులచేత తాగిస్తుంటే వ్యాధిసోకదు. అలాగే జబ్బుసోకి తగ్గిన పశువులకు జొన్నన్నంవండి కొంచెం నువ్వులనూనె కలిపి రోజూ తినిపిస్తుంటే ఆ పశువులు త్వరగా కోలుకుంటయ్.

చాలా సమస్యలు తగ్గిన - అనుభవం



పూజ్యులైన ఏల్చూరిగురువు గారికి నమస్కరించి వ్రాయునది ఏమనగా! మేము మిమ్మల్ని దేవుడికన్నా ఎక్కువగా తలుచుకుంటున్నాం. ఎందుకంటే మీ వల్ల మా అమ్మగారికి 15 సంవత్సరాలుగా ఉన్న థైరాయిడ్వ్యాధి మీరు తయారుజేసిన గళరోగహరచూర్ణంతో తగ్గింది. మీరు ఎప్పుడు శిబిరాలు వైజాగ్‌లో పెట్టినా మా అమ్మగారు, నాన్నగారు తప్పకుండా వస్తుంటారు. అలాగే మీ కార్యక్రమాలను కూడా టి.విలో తప్పకుండా చూస్తుంటాం.

మీరు మధుమేహానికి చెప్పిన జామాకుయోగం ఎంతోమందికి చెప్పాం. వారందరూ ఆచరించి తమ మధుమేహాన్ని తగ్గించుకున్నారు. అలాగే మా పాపకు 5 సం.ల నుండి ఆయాసం ఉండేది. ఎండుకిస్‌మిస్‌లను పాలలో మరిగించి 40 రోజులు ఆ పాలను మా పాపకు ఇచ్చాను. అద్భుతంగా మా పాపకు ఆయాసం తగ్గింది. అలాగే కమిలిపోయిన దెబ్బలకు మీరుచెప్పిన బియ్యం, ఉమ్మెత్తాకుయోగం కూడా బాగా పనిచేసింది.

మీరు చెప్పిన యోగాలు ఉదయం పళ్ళుతోముకున్నప్పటినుండి రాత్రి పడుకునేవరకు మీరు సూచించిన పద్ధతులను మేము ఆచరిస్తున్నాం. ఈవిధంగా ఇంట్లోనేవుండి మా వ్యాధులను మేమే తగ్గించుకునేలా మీరు చెప్పిన ఆయుర్వేద విజ్ఞానాన్ని మాకందించినందుకు మీకు చాలా కృతజ్ఞతలు. జై ఆయుర్వేదం.

మణిమాల, ఫ్లాట్ నెం. 14, వాణి అపార్ట్‌మెంట్, సుబ్బలక్ష్మినగర్, వైజాగ్.



సోంపుగింజలపొడి 1గ్రా, పుదీనాపొడి 1గ్రా, తేనె 3గ్రా, తింటుంటే పిల్లల అజీర్ణం హరిస్తుంది



మొండి రోగాలు ముచ్చటైన యోగాలు

కామెర్లకు - కలబందవేళ్ళు

కలబందవేరును మంచినీటితో సానరాయిపైన అరగ దీసి ఆ గంధాన్ని మూడుచుక్కల మోతాదుగా ముక్కుల్లో వేసుకొని రెండుపూటలా పీలుస్తుంటే కామెర్లు, ఆ కామెర్ల వల్ల కలిగిన కళ్ళల్లోని పసుపుదనం హరించిపోతాయ్.

సర్వచర్మవ్యాధులకు - ఖదిరాష్టకం

చంద్రచేవ, కరక్కాయబెరడు, తానికాయబెరడు, ఉసిరికాయబెరడు, వేపచెట్టుబెరడు, చేదుపొట్ల, తిప్పతీగ, అడ్డసరం, ఈ 8 మూలికలను సమభాగాలుగా సేకరించి ఆరబెట్టి నీడలో ఎండినతరువాత అన్నింటినీ విడివిడిగా చిన్న చిన్న ముక్కలుగాకొట్టి వేరువేరు పాత్రల్లో నిలవజేసుకోవాలి.

పావులీటర్ మంచినీటిలో పై ఎనిమిది మూలికలను ఒక్కొక్కటి 5గ్రా, మోతాదుగావేసి 24గంటలు నానబెట్టి వడపోసి ఆ నీటిని రెండుభాగాలుగాజేసి ఉదయం పరగడ పున సగం, రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు సగం నీటిలో ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవించాలి.

దీనివల్ల రక్తంలోని సమస్తమలినాలు, విషపదార్థాలు, రోగకారకక్రిములు హరించి చర్మవ్యాధులన్నీ నశించిపోయి చర్మం ముడతలు లేక మిసమిసలాడుతూ మేలిమిరంగుతో వెలిగిపోతుంది.

ఊరుస్తంభవాతానికి - ఖర్జూరాదిలేపనం

గింజలు తీసిన ఖర్జూరపండ్లు, పుట్టమట్టి, ఆవాలు సమభాగాలుగా తేనెతో కలిపి గుజ్జులాగానూరి తొడలపైన పట్టిస్తుంటే తొడలు బిగుసుకపోయిన ఊరుస్తంభవాతరోగం క్రమంగా హరించిపోతుంది.

వాపులకు - అల్లం బెల్లం

నీరు కలపకుండా తీసిన అల్లంరసం 10గ్రా, బెల్లం 10గ్రా, కలిపి దంచి గోలీలాగాచేసి బుగ్గనపెట్టుకొని చప్పరి స్తుంటే శరీరంలో పట్టిన చెడునీరు, వాపు తగ్గిపోతయ్.

ప్రసవ స్త్రీ యోనిశూలకు - ఉత్తరేణిలేపనం

ఉత్తరేణివేరుపొడి, తెల్లగలిజేరువేరుపొడి కలిపి వుంచి తగినంత చూర్ణాన్ని మంచినీటితో గుజ్జులాగానూరి యోని పైన లేపనంచేస్తుంటే కొత్తగా ప్రసవించిన స్త్రీకి కలిగిన యోని శూల హరించిపోతుంది.

చెడునీరుకు, వాపుకు - సొంఠి

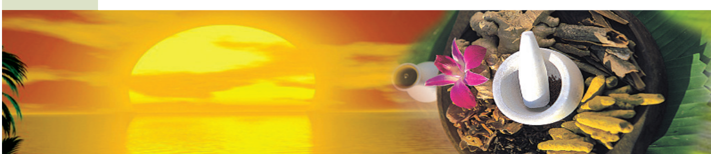
దోరగావేయించి దంచి జల్లించిన సొంఠిపొడి 5గ్రా, నేలవేముచూర్ణం 5గ్రా, కలిపి కప్పు నీటిలోవేసి రెండుపూట లా సేవిస్తుంటే వంటిలోని చెడునీరు దానివల్ల పుట్టిన వాపులు తగ్గిపోతయ్.

వాతరక్తానికి - తిప్పతీగ

తిప్పతీగ సమూలంగా తెచ్చి ముక్కలుజేసి కడిగి ఆర బెట్టి దంచిజల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ ఏకమూలికాచూర్ణాన్ని విడవకుండా ప్రతిరోజు రెండుపూట లా 5గ్రా, మోతాదుగా కప్పు మంచినీటితో కలిపి సేవిస్తుంటే గౌట్ అనబడే వాతరక్తరోగం మూడులేక ఆరుమాసాలకు పూర్తిగా హరించిపోతుంది.

మలబంధానికి - తిప్పతీగ

తిప్పతీగచూర్ణాన్ని 5 నుండి 10గ్రా, మోతాదుగా బెల్లం 10గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవి స్తుంటే మలబంధం హరించి సుఖవిరేచనమౌతుంది.



నలగ్గొట్టిన గలిజేరువేరును వాసన పీలుస్తుంటే తలపోటు వెంటనే తగ్గుతుంది

మొండి వాంతులకు - తిప్పతీగ

ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా తిప్పతీగపొడి వేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి ఆ చల్లని కషాయం లో తేనె 10గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే వాతపిత్త కఫసంబంధమైన కష్టసాధ్యమైన వాంతులు అతిశీఘ్రంగా హరించిపోతయ్.

పైత్యప్రకోపానికి - తిప్పతీగ

తిప్పతీగచూర్ణాన్ని 5గ్రా నుండి 10గ్రా, మోతాదుగా పటికబెల్లం 10గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు సేవిస్తుంటే క్రమంగా అతిపైత్యం హరించిపోయి శరీరం చల్లబడుతుంది.

అన్ని కళ్ళరోగాలకు - తిప్పతీగ

తిప్పతీగ 10గ్రా, త్రిఫలచూర్ణం 10గ్రా, గ్లాసు నీటి లో వేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో తేనె 10గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి 2గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే కంటిరోగాలు హరించి చక్కని కంటిచూపు సిద్ధిస్తుంది.

నపుంసకత్వానికి - తిప్పతీగచూర్ణం

తిప్పసత్తు 50గ్రా, శుద్ధ అభ్రకభస్మం 50గ్రా, శుద్ధ లోహభస్మం 50గ్రా, చిన్నఏలకులపొడి 50గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి 50గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 50గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని 3 చిటికెల మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే నపుంసకులకు కూడా అధికమైన కామశక్తి పెరుగుతుంది.

పురుషత్వానికి - దూలగొండి

దూలగొండిగింజల్ని ఆవుపాలల్లోవేసి ఉడకబెట్టి తీసి పైతోలు వలచివేసి లోపలి పప్పును నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి.

ఈ పొడి 20గ్రా, గోధుమపిండి 50గ్రా, పాలతో కలిపి పాయసంలాగా ఉడికించాలి. పాత్రను దించి చల్లబడిన తరువాత అందులో తేనె 10గ్రా, కలిపి రోజూ ఒకపూట తింటుంటే అపారమైన శారీరకబలం, మగతనం పెరుగుతయ్.



భయంకర చర్మరోగాలకు - గుడూచీఘృతం

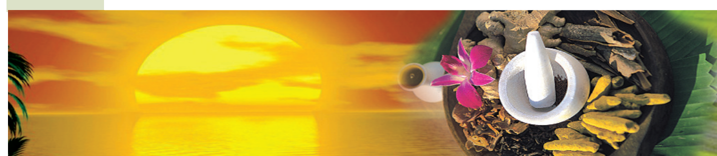
తిప్పతీగసమూలం 4 కేజీలు తీసుకొని ముక్కలు జేసి నలగ్గొట్టి అందులో 16 కేజీల మంచినీరు కలిపి నిదానంగా మరిగించి వడపోసి సిద్ధంచేసుకున్న తిప్పతీగ కషాయం 4 కేజీలు, తిప్పతీగను మంచినీటితో గుజ్జులాగా నూరిన కల్కం 250గ్రా, ఆవుపాలు 2 కేజీలు, ఆవునెయ్యి 1 కేజి కళాయిపాత్రలోపోసి నిదానంగా చిన్నమంటపైన నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ ఘృతాన్ని రెండుపూటలా 20గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తుంటే రక్తశుద్ధి జరిగి అతిభయంకరమైన చర్మవ్యాధులు కూడా హరించిపోతయ్.

సర్వ చర్మవ్యాధులకు - గంధకచూర్ణం

అష్టశుద్ధులు చేసిన గంధకచూర్ణం 50గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన మిరియాలపొడి 50గ్రా, త్రిఫలచూర్ణం 300గ్రా, తీసుకొని కలిపి కల్వంలోవేసి అందులో పచ్చి రేల చెట్టువేళ్ళరసం కలిపి బాగా మర్దనచేసి రసమంతా ఆరిపోయే వరకు ఆరబెట్టి మరలానూరి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని 3గ్రా, మోతాదుగా తేనె 5గ్రా, ఆవునెయ్యి 10గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి.

దీంతోపాటు రేలవేరును సానరాయిపైన నీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని పైన లేపనంచేస్తుంటే అన్నిరకాల చర్మరోగాలు క్రమంగా హరించిపోతయ్.



మర్రిచెట్టుపాలు ఒకచుక్క కాటుకలాగా పెడితే కంటిపోటు బాగా తగ్గిపోతుంది

నత్తికి, నంగికి - గుడూచ్యాదిఘృతం



తిప్పతీగ 50గ్రా, ఉత్తరేణి 50గ్రా, వాయువిడంగాలు 50గ్రా, శంఖపుష్పి 50గ్రా, ఒకరోజు నీటిలో నానబెట్టి పగలు బాగాఎండించి దంచి జల్లించిన వసకొమ్ములపొడి 50గ్రా, శతావరి 50గ్రా, కరక్కాయ 50గ్రా, సొంఠి 50 గ్రా, తీసుకొని వీటిని ఒకరోజంతా నీటిలో నానబెట్టి రోట్లోవేసి గుజ్జులాగా రుబ్బి కళాయిపాత్రలో పోయాలి.

అందులో దేశవాళి ఆవునెయ్యి 400గ్రా, కలిపి చిన్నమంటమీద నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరి గించి దించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ ఘృతాన్ని రెండుపూటలా 10గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తుంటే క్రమంగా నత్తి, నంగి, మాటలు ఆగిఆగిరావడం, మాటల్లో స్పష్టత లేకపోవడం, బొంగురుగొంతు, పీలగొంతువంటి సమస్యలు పరిష్కారమై స్ఫుటమైన గంభీరమైన వాక్కు సిద్ధిస్తుంది.

పాండురోగానికి - గోమయరసం

పలుచని నూలుబట్టలో వడకట్టిన తాజా ఆవుపేడ రసం 10గ్రా, ఆవునెయ్యి 10గ్రా, పాతబెల్లం 10గ్రా, బియ్యం కడిగిన నీళ్ళు 120గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే రక్తలేమి తగ్గిపోయి రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి కలిగి కాలేయం బలపడి పాండురోగం హరించిపోతుంది.

జలోదరానికి - గోమూత్రయోగం

దేశవాళి గేదెపాలు ఒకకప్పు, దేశవాళి గోమూత్రం పావుకప్పు కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తూ కేవలం పాలతో కలిపిన అన్నంమాత్రమే తింటుంటే పొట్టనిండా చెడునీరుపట్టి పొట్టపెద్ద కుండలాగా మారిన జలోదరవ్యాధి హరించిపోతుంది.

అజీర్ణ సమస్యకు - గుడపిప్పలి

పాతబెల్లం 100గ్రా, దోరగావేయించి దంచిన పిప్ప ళ్ళపొడి 100గ్రా, కలిపి మెత్తగాదంచి నిలవజేసుకోవాలి. రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు 5గ్రా, మోతా దుగా చప్పరించి తింటుంటే అజీర్ణం హరించిపోయి ఆహా రం బాగా వంటబడుతుంది.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీ (లేట్ శ్రీ కూరపాటి మురళీధర్‌రావు), శ్రీమతి వరలక్ష్మి, నర్సరావుపేట్	రూ. 10,116/-
శ్రీమతి ఎన్. సత్యవతి, మురారి, రాజమండ్రి	రూ. 10,000/-
శ్రీ బమిడి రవికిరణ్, మదీనగూడ, హైద్రాబాద్	రూ. 2000/-
శ్రీ పి. మురళీకృష్ణ, హైద్రాబాద్	రూ. 1120/-
శ్రీ జి.శ్రీనివాస్,లెక్చరర్, కోసిగి, మహబూబ్‌నగర్	రూ. 1000/-
శ్రీమతి వి. రాధ, కె.పి.హెచ్.బి., హైద్రాబాద్	రూ. 750/-
శ్రీమతి ఎస్. వీరమ్మ, రాయదుర్గ్, అనంతపూర్	రూ. 600/-
శ్రీమతి పరిమల పుష్పలత,కమలానగర్, హైద్రాబాద్	రూ. 600/-
శ్రీ దుగుట రాయమల్లు, మందమర్రి	రూ. 516/-
శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి	రూ. 500/-
శ్రీమతి బి.ఎల్. కరుణ, మారతాహల్లి	రూ. 500/-
శ్రీ డా. ఎం. భద్రయ్యస్వామి, మొగల్‌మడక	రూ. 500/-
శ్రీమతి మద్దుల సుబ్బమ్మ, నెల్లూరు	రూ. 500/-
శ్రీ ఎస్. చిట్టి దుర్గారావు, మందమర్రి	రూ. 500/-
శ్రీ డబ్ల్యు. సమీర్, శీలానగర్, వైజాగ్	రూ. 300/-
శ్రీమతి జి. సుగుణ, అంబర్‌పేట్, హైద్రాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీమతి గంట సీతామహాలక్ష్మి,కె.పి.హెచ్.బి, హైద్రాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీ వి. గండ్ల రాజయ్య, రామాంతపూర్,హైద్రాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీ వి.వి.యస్. సుబ్రమణ్యం, మోతీనగర్, హైద్రాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీ ఎస్.బి.ప్రకాశరావు,ఉమారాణి, చైతన్యపురి,హైద్రాబాద్	రూ. 325/-
లేట్ శ్రీమతి వరద వెంకటాద్రి, హుస్నాబాద్	రూ. 301/-
శ్రీ పి. రమేష్, కొత్తగూడెం	రూ. 216/-
శ్రీమతి బి.ఎల్.కరుణ, మార్తహల్లి, బెంగళూర్	రూ. 200/-
శ్రీమతి రాంలీలా, ఆర్మూర్	రూ. 116/-
శ్రీమతి ఎస్. రామరక్షిత, వనపర్తి	రూ. 105/-
శ్రీ జి. సంజీవరాయుడు, కూకట్‌పల్లి	రూ. 100/-
శ్రీ జి. సీతారామిరెడ్డి, నల్లపాడు, గుంటూర్	రూ. 100/-



ఉప్పునీళ్ళు 3 చుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే మూర్ఛసమస్య క్షణంలో నివారణమౌతుంది

'ఆరోగ్య భారత్' ప్రజాసమ్మేళన్

(ఋషిసంస్కృతీ నిర్మాణసేన)

స్థలం : హైదరాబాద్ వేదిక, తేది మరియు సమయం : వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడును

ప్రియపాఠకులారా! గత 17 సంవత్సరాలుగా 'ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం' పేరుతో లక్షలాదిమంది తెలుగు ప్రజల శారీరకారోగ్యాన్ని పునరుద్ధరించే ఆరోగ్యమార్గాలను ఉచిత శిక్షణాశిబిరాలద్వారా, 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రిక ద్వారా, ప్రముఖ టి.వి. ఛానెళ్ళద్వారా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రచారంచేశామని మీకందరికీ తెలుసు.

అయితే శారీరకారోగ్యం అనేది దేశారోగ్యంపైనే ఆధారపడివుంటుంది కాబట్టి ఇకనుంచి ఆరోగ్యమార్గాలతో పాటు దేశారోగ్య పునరుజ్జీవనమార్గాలను కూడా ప్రచారంచేయాలని సంకల్పించాం. దేశం బాగుంటేనే దేహం బాగుంటుందని, దేశసౌభాగ్యమే దేహానికి మహాభాగ్యమని, జన్మభూమి జాగృతితోనే జనారోగ్యం సిద్ధిస్తుందనే నగ్నసత్యాన్ని ప్రజలందరికీ తెలియజేయడంకోసం ఈ 'ఆరోగ్య భారత్' ప్రజాసమ్మేళనాన్ని ఏర్పాటుచేస్తున్నాం.

లక్షలాది స్వాతంత్ర్యసమరయోధుల ప్రాణత్యాగాలతో సిద్ధించిన స్వతంత్ర్యభారతాన్ని ఏ నిర్మాణాత్మక విధానాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతం చేసుకోవాలో ఈ ప్రజాసమ్మేళన మహాసభలో ప్రకటించడం జరుగుతుంది.

భారతమాతను, ఆ తల్లి అందించిన ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అభిమానించే మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులంతా తండోపతండాలుగా తరలివచ్చి సభను జయప్రదం చేయవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

గమనిక : అభిమానులంతా ఎవరు ఏ ప్రాంతంనుండి ఎంతమందితో తరలివస్తారో ఆ వివరాలను, వారి చిరునామాను, సెల్‌ఫోన్ నంబరును మెసేజ్‌ద్వారా 8297034605, 8801005226, 9550819215 వెంటనే తెలియజేయండి.

గురువు గారికి ఎలా కలవాలి ?

హైదరాబాద్‌లో గురువు గారిని కలవటానికి వచ్చేవారు వట్టి చేతులతో రావద్దు. క్రింద తెలిపే వాటిలో దొరికినవి తీసుకరండి

1) ఆరబెట్టిన ఎర్రమందారపూలు 2) నల్లతుమ్మకాయలు,ఆకులు,బంక 3) గుంటగలగరగింజలు,వేర్లు 4) తెల్లగలిజేరుగింజలు,వేర్లు 5) నల్లబుడ్డకాచి(కామంచి)గింజలు 6) చిన్నపెద్దపల్లేరుకాయలు, 7) గచ్చగాయలు 8) కుక్కపొగాకు 9) అత్తపత్తిసమూలం 10) బోడతరంసమూలం 11) తులసిగింజలు 12) అవిసిగింజలు 13) చంద్రగింజలు 14) మద్దిగింజలు 15) చింతగింజలు 16) చింతపువ్వు 17) నేలములకకాయలు,వేర్లు 18) కానుగగింజలు 19) నీలిగింజలు,వేర్లు 20) మారేడుపండ్లు 21) వెంపలివేర్లు 22) వెర్రిపుచ్చగింజలు,వేర్లు 23) మర్రిపండ్లు 24) రావిపండ్లు 25) జువ్విపండ్లు 26) మేడిపండ్లు 27) తంగేడుగింజలు,పూలు 28) వేపపండ్లు,బంక 29) తామరపూలు 30) కలువపూలు 31) మయూరశిఖి 32) కాకిదొండకాయలు 33) తెల్లజిల్లేడుపూలు 34) గోరింటాకు,గింజలు 35) నేలతంగేడుగింజలు 36) తగరిసగింజలు,వేర్లు 37) కసివిందగింజలు 38) వెనుతురుగింజలు,వేర్లు 39) వెర్రిపుచ్చకాయలు,వేర్లు 40) రేలకాయలు

క్రింది వివరాలను గమనించి డి.డి లు పంపండి

అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికకొరకు	Andariki Ayurvedam
ఆయుర్వేద ఔషధాలకొరకు	Siddha Nagarjuna Ayurveda Pharmacy
ఆయుర్వేదం స్పెషల్‌బుక్స్ కొరకు	Maharshi Bhardwaja Publications
ఆయుర్వేద మూలికల కొరకు	Elchuri Herbals
ఆయుర్వేద డి.వి.డి ల కొరకు	Sri Elchuri Productions
గోసంరక్షణ కొరకు	Siddha Nagarjuna Ayurveda Peetam



తెల్లగలిజేరువేరు ఆవుపాలతోసాది పెసరబద్దంత కంట్లోపెడుతుంటే కంటిరోగాలు తగ్గుతాయ్

పత్రికావర్గం

జనరల్ మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

కార్యాలయ సిబ్బంది
బి.మల్లికార్జున్, ఎ.సీతారామశర్మ
జి.శంకర్, ఎన్.నాగరాజు,భాస్కర్

సహసంపాదకులు
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ నరహరి, B.A.M.S.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న
శ్రీ జి. మధుసూదనశర్మ, వైద్యపండితులు

ప్రత్యేక సలహాదారులు
శ్రీ ఎం. వీరరాఘవులు

వైద్య సలహాదారులు
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్
శ్రీ కె. రఘురామరాజు

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ : 9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 17, సంచిక - 11, ఫిబ్రవరి - 2014, పేజీలు - 36, రూ. 15/-



కొత్త కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి, ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

పాత కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,

గౌరవ వైద్య సలహాదారులు
డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ., సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి. వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.,
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Phd.,

గ్రాఫిక్ డిజైనర్ : ఉదయ్‌కుమార్ కొత్తపల్లి

వేలమందివైద్యులున్నా-లక్షలరకాల మందులున్నా ఏ ఒక్కవ్యాధి సమూలంగా ఎందుకు తగ్గడంలేదు?



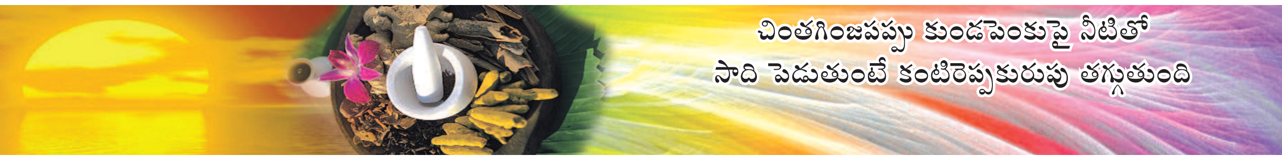
ఎక్కువమంది వైద్యులు ఎన్నోరకాల ఔషధాలను తయారుజేసే మందుల కంపెనీలులేని కాలంలో, ఈనాడు 'సైన్స్' అని చెప్పుకునే పాశ్చాత్యవిజ్ఞానం పుట్టకముందు మనదేశంలో చాలా కొద్దిమంది ప్రజలు అందునా కాయకష్టం చేయకుండా తిని కూర్చునే ధనవంతులు మాత్రమే పక్షవాతం, రాచపుండు, కుష్టువంటి వ్యాధులకు గురికావడం, అవికూడా ఆనాటి దేశీయవైద్యుల ప్రతిభతో నామమాత్రపు ఖర్చుతోనే సమూలంగా నిర్మూలనకావడం జరిగేది. అధికశాతం మంది ప్రాచీన భారతీయులకు ఆమరణాంతం రోగమంటే ఏమిటోకూడా తెలిసేదికాదు.

ఈనాడు ప్రతిరాష్ట్రంలో వేలమందివైద్యులు, లక్షలరకాల మందులు అందుబాట్లోవున్నాకూడా, వ్యాధి పరిష్కారం కోసం లక్షలరూపాయలు ఖర్చుపెడుతున్నా కూడా, ఏ ఒక్కవ్యాధి తిరిగిరాకుండా మరోవ్యాధి పుట్టడానికి కారణంకాకుండా సమూలంగా నిర్మూలనంకావడంలేదు. మనకళ్ళముందు జరిగిన జరుగుతున్న ఈ రెండు సత్యాలను బేరీజు వేసుకుంటే సంపూర్ణారోగ్యం అనేది కేవలం ఔషధాల వినియోగంతో పొందగలిగేదికాదని, ప్రతిమనిషికి తన దేశకాలమాన పరిస్థితులకు అనుగుణంగా తన ఆహార విహార వ్యవహార విధానాలను సక్రమంగా అనుసరించడంద్వారా మాత్రమే పరిపూర్ణారోగ్యం లభిస్తుందని ఆయుర్వేదగ్రంథాలైన చరకసంహిత, సుశ్రుతసంహిత, వాగ్భటసంహితల్లో స్పష్టంగా వివరించి చెప్పబడింది.

ఈ ఆధునికయుగంలో ఎన్నో ఆకర్షణలతో వ్యామోహపరుస్తున్న పాశ్చాత్య విషనాగరికతవైపు పరుగులుతీసి మన పండంటి జీవితాలను మన చేజేతులారా మనమే పతనంచేసుకున్నాం. కాబట్టి ఈనాడు మరలా మనమే ఆ విదేశీవిషనాగరికతను తరిమికొట్టి మన మహర్షులు చూపిన మహత్తరమైన ఆయుర్వేద జీవనవిధానంద్వారా మన ఆయురారోగ్యాలను మనజాతిభవితను పునర్నిర్మించుకోడానికి ఆహ్వానం పలుకుతున్నాం...

హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాతపూర్వక అనుమతిని తీసుకొని ఆహారనియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాం. అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైద్రాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను - ఎడిటర్ & పబ్లిషర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO,** Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com



గావో రక్షంతి రక్షితా:



అందరికి ఆయుర్వేద

గోపరిరక్షణ సమితి



మన కుటుంబాలు, మనదేశం, మన భారత జాతి యొక్క అభివృద్ధి సమస్తం గోమాతల పైనే ఆధారపడి ఉంది. కావున గోవులను రక్షిస్తూ ప్రాణరక్షణ పొందుము.

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం

(గోపరిరక్షణ & పరిశోధనాకేంద్రం)

ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్,
హైదరాబాద్-33, ఫోన్ : 040-23547132, 8297034605
e-mail : elchurigorakshana@gmail.com

ప్రతి జిల్లాలో గోశాల నిర్మాణం

గోప్రేమికులారా! మన రాష్ట్రంలో ప్రతిజిల్లాలోని పంటభూములతో కూడిన పర్యావరణం, ప్రతి గృహం విదేశీవిషరసాయనాలతో వికృతమై మన కుటుంబాలను రోగాలరాకాసికి బలిచేస్తున్నయ్.



ఈ దుస్థితినుండి మన కుటుంబాలను రక్షించడం కోసం ప్రతిజిల్లాలో 1000 గోవులతో ఒక గోశాలను తక్షణమే ఏర్పాటుచేయాలని సంకల్పించాం.

ఈ గోశాలద్వారా అమృతాహారాన్ని పండించగల గోమాత ఎరువులను, ప్రతి ఇంటిని భారతీయ గృహంలా మార్చగల గోఆధారిత గోపండ్లపొడి, గోసౌందర్య స్నానచూర్ణం, గోకేశతైలం, గోషాంపు, గోనేత్రాంజనం, గోకర్ణామృతం, పంచగవ్యంవంటి నిత్యావసర పదార్థాలను ఉత్పత్తిచేస్తూ కులమతభేదం లేకుండా జిల్లా ప్రజలందరి సర్వతోముఖాభివృద్ధిని సాధించవచ్చు.

ఈ మహోన్నత సత్కార్యంలో జిల్లా ప్రజలంతా భాగస్వాములై ఎవరి జిల్లాని వారే ఆరోగ్యబృందావనంగా తీర్చిదిద్దుకోమని స్వాగతం పలుకుతున్నాం.

దాతల సహకారం

ముందుగా అన్ని సౌకర్యాలున్న జిల్లాలలో వందఆవులతో గోశాల ప్రారంభించి క్రమంగా వెయ్యి ఆవుల వరకు పెంచడం జరుగుతుంది. ఈ గోశాలలో జిల్లాలోని ప్రతి గ్రామం నుండి ఔత్సాహికులను రప్పించి వారిలో రైతులకు గోఆధారిత ఎరువుల తయారీవిధానాలను, మహిళలకు గోఆధారిత నిత్యావసర వస్తువుల తయారీ పద్ధతులను నేర్పడంద్వారా ప్రజలందరిని ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యపరంగా ఆదుకోవచ్చు.

దాతృత్వ వివరాలు

40 X 100 సైజ్ గోశాలనిర్మాణఖర్చు - రూ. 10,00,000/-
(ఎవరు గోశాలను నిర్మిస్తారో వారిపేరే గోశాలకు పెట్టబడును)
వెయ్యి గోవులకు ఒకరోజు దాణాఖర్చు - రూ. 20,000/-
వెయ్యి గోవులకు ఒకపూట దాణాఖర్చు - రూ. 10,000/-
(ఒకేసారి దానమివ్వలేనివారు నెలనెలా కూడా పంపించవచ్చు)

సంవత్సరంలో ఒకరోజుగాని, ఒకపూటగాని గోమాతలకు ఆహారం పెట్టగల దాతలు తమ ఫోటోతో, వివరాలతో Siddha Nagarjuna Ayurveda Peetam పేరుతో D.D. తీసి మొదటి పేజీలోని చిరునామాకు పంపగలరు. లేక 'ఆన్‌లైన్' విధానం ద్వారా A/c No : 31195887713, I.F.S. Code No. SBIN0010102, S.B.I, Madhapur Branch, Hyderabad కు మీ విరాళాన్ని, ఫోటోను, మీ పూర్తి వివరాలను e - mail elchurigorakshana@gmail.com ద్వారాపంపగలరు.

దాతలకు సౌకర్యాలు

- ఆసుపత్రిలో ఒకసంవత్సరం వరకు ఉచిత కన్సల్టెన్సీ
- అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక 1 సం॥ ఉచిత సభ్యత్వం
- దాతల కుటుంబసభ్యులకు ఉచిత ఆరోగ్యశిక్షణాశిబిరాలు
- ఇన్‌కంటాక్స్‌చట్టం సెక్షన్ 80G ప్రకారం మినహాయింపు

పీఠాధ్యక్షులు : ఆయుర్వేద మహర్షి పండితశ్రీ డా॥ ఏల్చూరి

మాటిమాటికి నోటిలోని ఉమ్మిని పైనరాస్తుంటే
కంటిరెప్పలపై పుట్టిన కురుపులు మానిపోతయ్



మహాశివుణ్ణి ప్రార్థిస్తూ మహాశివరాత్రి జరుపుకుంటూ మారేడుచెట్టు మాహాత్మ్యం తెలుసుకోండి!

ప్రియపాఠకులారా! మారేడుచెట్టు సాక్షాత్తు మహాశివుని ప్రతిరూపమని భారతీయశాస్త్రాలు తరతరాలుగా మనకు తెలియజేస్తున్నయ్. ప్రతి శివాలయంలోను మారేడుచెట్టును ఎంతో పవిత్రంగా పెంచుతూ దాని ఆకులను పండును విత్తనాలను ఎన్నోరకాల వ్యాధులకు చికిత్సగా ఉపయోగించుకునే సంప్రదాయం అనాదిగా మనదేశంలో ఉండేది. నేటి ఆధునికులకు కూడా ఆ ఆరోగ్య సంప్రదాయం అందించడానికి ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.



గర్భిణి స్త్రీల - వాంతులకు మారేడుపండు

మారేడుపండు ముక్కలు 30గ్రా, సొంఠి 15గ్రా, తీసుకొని నలగ్గొట్టి ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో వేసి చిన్నమంటపైన సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అందులో వరిపేలాలపిండి 10గ్రా, కలిపి తాగిస్తే వెంటనే గర్భిణీస్త్రీలకు కలిగిన డోకులు కట్టుకుంటయ్.

దీర్ఘకాల కుష్ఠుకు - మారేడాకు

మారేడుచెట్టును పూజించి తగినంత ఆకును సేకరించి తీసుకొచ్చి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి దంచిజల్లించి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా మంచినీటితో ఆహారానికి అరగంటముందు సేవిస్తూ ఆహారనియమాలు పాటిస్తుంటే ఒకసంవత్సరకాలంలో దీర్ఘకాల కుష్ఠువ్యాధి సంపూర్ణంగా హరించిపోతుంది.

శరీరదుర్గంధానికి - మారేడాకురసం

అతిగా చెమటపోస్తూ దానివల్ల శరీరంలోని ఆయాభాగాలు చెడువాసనతో అసహ్యంగా ఉన్నప్పుడు అలాంటివారు మారేడుచెట్టును పూజించి పచ్చి ఆకులను తీసుకొచ్చి కొంచెం మంచినీటితో గుజ్జులాగానూరి ఆ గుజ్జును శరీరమంతా పట్టించుకొని ఎండిపోయిన తరువాత స్నానంచేయాలి. ఈ విధంగా కొద్దిరోజులు ఆచరిస్తే శరీరదుర్గంధం మాయమైపోయి వళ్ళంతా సువాసనలతో ఘుమఘుమలాడుతుంది.



ఎక్కిళ్ళకు - పచ్చి మారేడుకాయ

పచ్చిమారేడుకాయముక్కలు 30గ్రా, తీసుకొని శుభ్రంగా కడిగి ఒకగ్లాసు మంచినీటిలోవేసి సగం కషాయానికి మరిగించి వడపోయాలి. ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా అయ్యాక అందులో ఒకచెంచా తేనె కలిపి నిదానంగా కొద్దికొద్దిగా ఆ కషాయాన్ని సేవిస్తుంటే ఎక్కిళ్ళు రెండుమూడు పూటల్లో తగ్గిపోతయ్.



ఆముదంచెట్టు లేతచిగుళ్ళు ప్రతిరోజు నాలుగైదు తింటుంటే క్రమంగా రేచీకటి తగ్గిపోతుంది

మధుమేహానికి - మారేడాకు

మారేడుచెట్టును పూజించి దానినుండి ఆకు తెచ్చుకొని నీడలో ఆరబెట్టి పొడిచేసుకోవాలి. ఈ పొడిని వ్యాధితీవ్రతనుబట్టి రెండులేదా మూడుపూటలా ఆహారానికి పావుగంటముందు 5 నుండి 10గ్రా, మోతాదుగా మంచినీటితో కలిపి సేవిస్తుంటే మహమేహం దారిలోకొచ్చి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.



ఉబ్బుకామెర్లకు - మారేడాకు

మారేడుచెట్టును పూజించి తెచ్చిన మారేడాకును నీడలో ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టాలి. ఇలా తయారుజేసిన చూర్ణం 100గ్రా, దోరగావేయించి దంచిన మిరియాలపొడి 10గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా 10గ్రా, మోతాదుగా తేనె 10గ్రా, కలిపి సేవిస్తూ తగిన పథ్యం పాటిస్తుంటే ఉబ్బుకామెర్లు క్రమంగా తగ్గిపోతయ్. అంతేకాక అర్శమొలలు, మామూలు కామెర్లు, మలబంధం, వృషణాల వాపు కూడా హరిస్తయ్.

సన్నిపాత (టైఫాయిడ్) జ్వరానికి - మారేడు

మారేడులేతాకులు 15, రావిచెట్టు లేతాకులు 5, తులసిదళాలు 45, తీసుకొని మూడింటిని కలిపి నలగ్గొట్టి అరలీటర్ నీటిలోవేసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ అరపావులీటర్ కషాయం మిగిలాక దించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి. సన్నిపాతజ్వరం అనగా టైఫాయిడ్ జ్వరం సోకినవారికి ఈ కషాయాన్ని గంటగంటకు 10గ్రా, మోతాదుగా తాగిస్తుంటే రెండురోజుల్లోనే అంతటి భయంకరమైన టైఫాయిడ్జ్వరం హరించిపోతుంది.

తలలోని పేలకు - మారేడువేరు

తలవెంట్రుకలనిండా పేలు, ఈళ్ళుపడి భయంకరమైన దురదతో అల్లాడుతున్నవారు మారేడుచెట్టును పూజించి అడుగున కొంచెం తవ్వి చిన్న మారేడువేరుముక్కను తీసుకొని తవ్వినగుంటను పూడ్చి నీరుపోసిరావాలి.

ఆ వేరుముక్కను శుభ్రంగా కడిగి చిన్నముక్కలుజేసి దేశవాళి గోమూత్రంతో కలిపి నానబెట్టి గుజ్జులాగానూరాలి. ఆ గుజ్జును బాగా దట్టంగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు తలంతా పట్టించి ఆరిపోయాక కుంకుడుకాయరసంతో తలస్నానం చేయాలి. ఇలా రెండుమూడుసార్లుచేస్తే తలలోని పేలన్నీ హరించిపోతయ్.



తరచుగా గోంగూరను కూరగావండుకొని పలుమార్లు తింటుంటే రేచీకటి తగ్గుతుంది

ప్రతి భారతీయుడు ప్రతిరోజు భారతమాతను ప్రార్థిస్తూ ఆరోగ్యమెలా పొందాలి? - 3

డా॥ అన్నదానం సుబ్రహ్మణ్యం

ప్రియపాఠకులారా! గతసంచికల్లో సమస్తసృష్టికి కారణ భూతుడైన పరమేశ్వరుని, ఆ తరువాత ఆయనచే సృష్టింప బడిన పంచభూత నవగ్రహ దశదిశరూపాత్మకమైన ప్రకృతిని ఎలా పూజించాలో చెప్పుకున్నాం. ఈ మాసపత్రికలో మన మంతా ప్రతిరోజు భారతమాతను ఎందుకు ప్రార్థించాలో తెలుసుకుందాం!

దైవనిర్మితమైన భూమి మన భారతభూమి

'రత్నాకరాధౌతపదాం హిమాలయ కిరీటినీమ్
బ్రహ్మరాజర్షి రత్నాఢ్యాం వందే భారతమాతరమ్'

శ్లోకార్థం: ఓ భారతమాతా! పవిత్రమైన నీ దివ్యమంగళ చరణాలను రత్నాకరుడైన సముద్రుడు తన నిర్మలమైన జలంతో నిరంతరం అభిషేకిస్తున్నాడు. స్వచ్ఛమైన ధవళకాంతులతో విరాజిల్లే హిమవత్ పర్వతశిఖరాలు నీకు కిరీటంలాగా ఏర్పడి వున్నయ్. సదా విశ్వశాంతిని కోరుతున్న రత్నాలవంటి రాజర్షులు మహర్షులు బ్రహ్మర్షులైన ముద్దుబిడ్డలతో అలరారుతున్న ఓ తల్లీ! నీకు నమస్కరిస్తున్నాము.



మహేంద్ర మలయ సహ్య హిమాలయ రైవతక వింధ్య ఆరావళీ పర్వతాలతో ఆ పర్వతాలనిండా ఉద్భవించిన ప్రాణ ఓషధుల ఓజోశక్తితో వెలుగొందుతున్న ఓ తేజోమూర్తీ ! నీకు నమస్కరిస్తున్నాము.

గంగా యమున సరస్వతి కావేరి బ్రహ్మపుత్ర కృష్ణా గోదావరి సింధు గండకివంటి నదుల పవిత్రజలాలతో శక్తివంతమైన ఆహారాన్ని అందిస్తున్న ఓ భారతభూమితల్లీ ! నీకు నమస్కరిస్తున్నాము.

అయోధ్య మధుర కాశీ కాంచి వైశాలి ద్వారక గయ ప్రయాగ హరిద్వార్ అవంతిక జగన్నాథపురి తక్షశిలవంటి పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రాలతో దైవధామంలా శోభిల్లుతున్న ఓ భారతమాతా! నీకు నమస్కరిస్తున్నాము.

రోజు ఉదయం స్నానంచేశాక మనసులో మన జన్మభూమి అయిన భరతఖండాన్ని, ఆ ఖండరూపమైన భారతమాతను స్మరించుకుంటూ పై శ్లోకాన్ని చదువుతూ హృదయపూర్వకంగా భూమికి నమస్కరించాలి.

ఎందుకంటే సహజసిద్ధమైన సరిహద్దులతో దేవనిర్మితమైన భూమి మన భరతభూమి. పుట్టినభూమిని మాతృభూమి (మదర్‌ల్యాండ్)గా ఆరాధించే మహోన్నత సంస్కృతి కేవలం మన భారతీయులకు మాత్రమే ఉంది. (విదేశీయులు వారి భూమిని పితృభూమిగా భావిస్తారు). ఈ భూమి తల్లి దయవల్లనే కూడు, గుడ్డ, నివాసంవంటి సమస్త జీవనవనరులు ఏర్పడుతున్నవి కాబట్టి ఆ భూమితల్లిని ప్రతినిత్యం ప్రార్థించడం ప్రతి భారతీయుని ప్రథమకర్తవ్యం.



నల్లతుమ్మాకురసం రెప్పలపై రాస్తుంటే
రెప్పలవాపు, ఎరుపు తగ్గుతుంది

దేశంలో ఇంగ్లీషువిషం ప్రవేశించని ఇల్లు ఉందా? ఆ విషప్రభావంతో రోగిష్టులుకానివారు ఒక్కరున్నారా?

ఎక్కడచూసినా - ఇంగ్లీషువిషమే

అరవైఆరేండ్ల స్వతంత్ర్య భారతదేశంలో ఎన్నోరంగాల్లో ఎంతెంతో ప్రగతిని సాధించామని ప్రభుత్వాల లెక్కల్లో కనిపిస్తుండవచ్చు. కాని మన కళ్ళముందు మాత్రం దేశంలోని ప్రతిఇల్లు, ప్రతిమనిషి గతంలో ఎన్నడూలేని దారుణమారణ వ్యాధులతో దహించిపోతున్నారనే వాస్తవం కనిపిస్తుంది.

ప్రకృతిని భూమిని నదీనదాలను తల్లులుగా ఆరాధిస్తూ పూజిస్తూ పసిడిపంటలతో భాగ్యరాశులతో ఎన్నెన్నో స్వర్ణ యుగాలను నిర్మించుకున్న మన భారతజాతి ఈనాడు అదే ప్రకృతినిండా అదే భూమినిండా అదే పాంచభౌతిక వాతావరణం నిండా పాశ్చాత్యవిషాలను కుమ్మరిస్తూ ఆ విషాలతో వికృతమైన విషపుగాలిని, విషపునీటిని విషపదార్థాలను సేవిస్తూ నంద నోద్యానవనంవంటి తమ జీవితాలను చేజేతులారా నరకకూపంలా మార్చుకున్నారు.



ఇంగ్లీషువిషాలే - రోగాలకు కారణాలు

శరీరంలోని అణువణువులో హాలాహలం నిండిపోయి భయంకరవ్యాధుల రూపంలో బయటపడుతుంటే, ఆ వ్యాధులు ఏ ఔషధాలకు లొంగక మరిన్ని కొత్త రోగాలతో చెలరేగిపోతుంటే ఎలా బ్రతికి బట్టకట్టాలో అర్థంకాక ఏ దేవుడు రక్షి స్తాడా ? అని కోటిఆశలతో ఎదురుచూస్తుంది నేటి మన భారతజాతి.

ఆహారం విషమైతే - ఆరోగ్యమెలావస్తుంది?

భారతభూమి పుట్టినప్పటినుండి ఇంగ్లీషువారు మనదేశంలోకి వచ్చేవరకు ఈ వేల లక్షలసంవత్సరాల కాలంలో మన పంటభూముల్లో ఏ హానికరవిషపదార్థాలు చేరలేదు. హరితవిప్లవం పేరుతో అధికపంటలు పండిస్తామనే ఆశలుపెట్టి మన రైతులను ప్రలోభపెట్టి, భారతజాతి పునాదులనే పెకలించివేయగల విషరసాయనిక ఎరువులను పురుగులమందులను మనదేశంలోకి ప్రవేశపెట్టగలిగారు విదేశీయులు.

పురుగులను చంపే విషపుమందు, ఆ మందులతో పండిన పంటలుతినే మనుషులను చంపదా? ఈ విషరసాయనాలు నీటిలో కలిసి భూమిలో కలిసి వాయువులో కలిసి ఆకాశంలో కలిసి పర్యావర ణాన్ని విషమయం చేయవా? తద్వారా భావిభారతజాతి భ్రష్టరోగాలతో నిర్వీర్యమైపోదా? ఇలా బలహీనపడ్డ భారతదేశ సమగ్రత సార్వభౌమాధికారం కాపాడబడగలదా? అని మన మేధావులుగాని పాలకులుగాని ప్రజలుగాని ఆలోచించకుండా ఆ విషాలను అడ్డుకోకుండా అఖండస్వాగతం పలికారు.

ఆహారపంటల అధిక దిగుబడికోసం దేశీయమైన అమృత వ్యవసాయవిధానాలను ప్రవేశపెట్టకుండా విదేశీవిషపు ఎరువులకు ప్రవేశం కల్పించడంవల్లే జాతిమొత్తం రోగాలరక్కసికి బలైపోతుంది. ఈ రోగాలరక్కసిని హతమార్చి ఆ ఇంగ్లీష్‌విషాలను విరిచివేసి తిరిగి మన భారతభూమిని బంగారుభూమిగా మార్చగల మహాఋషుల మార్గాలను వచ్చేసంచికలో తెలుసుకుందాం. (సశేషం)



వేడినీటిలో తడిపిన దూదిని గోరువెచ్చగా కళ్ళపైనవేస్తుంటే కంటివాపులు తగ్గుతయ్.

వంటింటి పసుపుతో వందల రోగాలను - హతమార్చండి



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్



గోరుచుట్టుకు - పచ్చిపసుపు

పచ్చిపసుపుదుంపను మెత్తగానూరి గోరుచుట్టుపైన పట్టు లాగావేసి పలుచని నూలుబట్టతో కట్టుకట్టాలి. ఆ కట్టుపైన పసుపు నీళ్ళనుపోసి తడుపుతుంటే గోరుచుట్టువల్ల కలిగిన వాపు, తీపు త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

దంతరోగాలకు - పసుపుకొమ్ము

పసుపుకొమ్ముని నిప్పులమీద బొర్లించితీసి దంచి వస్త్రఘాళి తంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణంతో పళ్ళుతోమి గోరువెచ్చని నీటితో నోరు కడుగుతుంటే అన్నిరకాల దంతవ్యాధులు కొద్దిరోజుల్లోనే హరించిపోతయ్.

స్త్రీల స్తనాలవాపుకు పోటుకు - పసుపు

ఇంట్లో తయారుజేసుకున్న పసుపును తగినంత తీసుకొని కలబందమట్టల్లోని గుజ్జుతో కలిపి మెత్తగానూరాలి. ఆ ముద్దను గోరువెచ్చగా వేడిచేసి పైన పట్టులాగావేసి దూదిపెట్టి కట్టుకట్టాలి. ఇలా రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు చేస్తుంటే అయిదారు కట్లలోనే స్త్రీల స్తనాల్లో కలిగిన వాపులు, తీపులు తగ్గుతయ్.

చెవిలో చీముకు - పసుపు

ఇంట్లో తయారుజేసుకున్న పసుపు 20గ్రా, పొంగించిన పటికపొడి 20గ్రా, రెండూ కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి మెత్తనిచూర్ణం తయారుజేసుకొని నిలవజేసుకోవాలి. చెవినుండి చీముకారే సమస్యకలవారు ఈ చూర్ణాన్ని ఒకటిరెండు చిటికెల మోతాదుగా చెవిలోవేసి దూదిపెట్టాలి. ఇలా రెండుమూడురోజులు చేస్తే చెవిలోనుండి చీముకారడం ఆగిపోతుంది.

కామెర్లకు - పసుపు

కామెర్లసమస్యతో బాధపడేవారు మంచినీటితో మెత్తగానూరిన పసుపుముద్దను ఆరబెట్టి దంచినపొడి 25గ్రా, ఉసిరికపండు పై బెరడుపొడి 25గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తూ తగిన ఆహారనియమాలు పాటిస్తుంటే కామెర్లసమస్య వారంరోజుల్లో తగ్గిపోతుంది.

భగందరానికి - పసుపు

కదలకుండా గంటలతరబడి కూర్చోవడం, దీర్ఘకాల మలబంధంవంటి అనేక కారణాలవల్ల ఆసనం పక్కన ఏర్పడిన లూటీ లేక భగందరం లేక ఫిస్టులా అనబడే సమస్యకు ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు, మెత్తగానూరిన సైంధవలవణం పొడి సమంగా కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

తగినంత చూర్ణాన్ని వేపాకురసంతో గుజ్జులాగా నూరి భగందరం లోపలికంతా పట్టించి పైన దూదిపెట్టి కట్టుకడుతుంటే భగందరవ్రణం కొద్దిరోజుల్లోనే తగ్గిపోతుంది.



బంగాళదుంప నీటితోసాది పెసరబద్దంత కంట్లో పెడుతుంటే కంటిమసకలు తగ్గుతయ్

ముఖసౌందర్యానికి - పసుపు

ఇంట్లో కొట్టుకున్న పచ్చిపసుపు, నువ్వులపొడి ఈ రెండూ సమంగా మంచినీటితో మెత్తటి గుజ్జులాగానూరి నిద్రించేముందు ముఖానికి పట్టించాలి. ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతుంటే ముఖంలోని మంగు, నల్లదనం వంటివి తగ్గిముఖం చంద్రబింబాలా తయారౌతుంది.

స్త్రీల చనుకుదురుకు - పసుపు

స్తనాల మధ్యలో లావుగా కుదురులాగా స్త్రీలకు ఏర్పడిన చనుకుదురు సమస్యకు ఇంట్లో తయారుచేసిన పసుపు ఉమ్మెత్తాకులు సమంగా కలిపి మెత్తగానూరి చనుకుదురు పైన పట్టులాగావేసి దూదిపెట్టి బట్టతో కట్టుకట్టుకొని పడుకోవాలి. రెండుమూడుకట్లతో ఆ సమస్య తగ్గిపోతుంది.

పుండ్లకు - పసుపు

ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపుపొడి, తిప్పతీగపొడి రెండింటినీ సమంగా కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి. తగినంత పొడి తీసుకొని అందులో తగినన్ని దేశవాళి ఆవుపాలు కలిపి గుజ్జులాగానూరి దాన్ని పుండ్లపైన లేపనంజేస్తుంటే అతిత్వరగా పుండ్లు మానిపోతయ్.

తెల్లని శోభిమచ్చలకు-పసుపుపూలు

ముఖంపైన, ఛాతిపైన తెల్లగా వచ్చిన సిబ్బెం, శోభి అనబడే మచ్చలకు పసుపుచెట్టునుండి పూలు తెచ్చి నీటితో మెత్తగానూరి నిద్రించేముందు మచ్చలపైన రుద్ది ఉదయం పూట సున్నిపిండితో స్నానంచేస్తుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే శోభి మచ్చలు తగ్గిపోతయ్.



శరీర దుర్వాసనకు - పసుపు

ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు, మెత్తగాదంచి జల్లించిన ఆవాలపొడి, అలాగే దంచి జల్లించిన నువ్వులపొడి, మెంతుల పొడి ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, చొప్పున తీసుకొని కలిపి నిలవ జేసుకోవాలి. రోజూ ఈ చూర్ణంతో వంటికి నలుగుపెట్టుకొని వేడినీటితో స్నానంచేస్తుంటే శరీరదుర్వాసన హరించిపోతుంది.

కాలిపగుళ్ళకు - పసుపు

స్త్రీలు నీళ్ళల్లో ఎక్కువగా పనిచేయడంవల్ల పాదాలు బద్దలుబద్దలుగా పగులుతుంటయ్. ఆ సమస్యకు ముందుగా ఆవనూనెను పగుళ్ళపైన రాసి దానిపైన మెత్తని పసుపుపొడిని పట్టించి గుడ్డ కట్టుకొని పడుకోవాలి. ఈ విధంగా ఒకవారం రోజులపాటు చేస్తుంటే కాలిపగుళ్ళు పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

పురుగులు పట్టిన గాయాలకు - పసుపుకొమ్ము

ఎండిన పచ్చిపసుపుకొమ్మును మంచినీటితో సాన రాయిపైన అరగదీసి ఆ గంధాన్ని గాయాలపైన దట్టంగా పట్టించాలి. దీనివల్ల గాయాలలో వున్న పురుగులు చచ్చిపడి పోయి త్వరగా గాయాలు మానిపోతయ్.



రావిపండ్లతో రత్నంలాంటి - సంతానం కలిగిన అనుభవం

గౌరవనీయులైన పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారములు. మాకు పెళ్ళయి 10 సం.లు అయింది. సంతానం కలుగలేదు. నేను ఆయుర్వేదంలో 4 సం.ల నుండి పనిచేయుచున్నాను. నేను సంతానంకోసం రావిపండ్ల ప్రయోగం చేశాను. రావిపండ్లు తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి ఆవుపాలల్లో ఉడికించి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి దానికి సమానంగా కండచక్కెర, నెయ్యి, తేనె కలిపి హల్వాలాగాచేసి మేము ఇద్దరం భార్యాభర్తలం 40రోజులు ఉదయం, రాత్రి రెండుపూటలా తిని ఆవుపాలు తాగుతుంటే అదే నెలలో గర్భం నిలబడింది. మాకు పుత్రుడు జన్మించాడు. చింతకింది సత్తయ్య, భువనగిరి, నల్లగొండ జిల్లా, సెల్ : 9949576508



ఉసిరికపొడి 3గ్రా, తేనె 5గ్రా, కలిపి రెండు పూటలా తింటుంటే కంటిమంటలు తగ్గుతయ్.

బెల్లం-రోగాలపై బల్లెం



మూత్రరోగాలకు - గుడక్షారయోగం

యవక్షారం 2గ్రా, మోతాదుగా బెల్లం 10గ్రా, కలిపి నూరి ఒకకప్పు వేడినీళ్ళతో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే త్రిదోషాలవల్ల కలిగిన మూత్రకృచ్ఛవ్యాధులు, అన్ని మూత్ర రోగాలు హరించిపోతయ్.

ఆమవాతానికి - గుడసొంఠి

ఆమవాతవ్యాధితో సంధులన్నీ వాచిపోయి కదల కుండా బిగుసుకపోయి చురుకులతో మంటలతో బాధపడే వాళ్ళు పాతబెల్లం 100గ్రా, దోరగావేయించిదంచిన సొంఠి పొడి 100గ్రా, కలిపి దంచి నిలవజేసుకోవాలి.

రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు 10గ్రా, మోతాదుగా చప్పరించి తింటుంటే ఆమవాతం హరిస్తుంది.

అజీర్ణ సమస్యకు - గుడపిప్పలి

పాతబెల్లం 100గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి 100గ్రా, కలిపి మెత్తగాదంచి నిలవజేసుకోవాలి. రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు 5గ్రా, మోతాదుగా చప్పరించి తింటుంటే అజీర్ణం హరించిపోయి ఆహారం బాగా వంటబడుతుంది.

మూత్రకృచ్ఛానికి - గుడజీర

పాతబెల్లం 100గ్రా, దోరగావేయించి దంచిన జీలకరపొడి 100గ్రా, కలిపి మెత్తగాదంచి నిలవజేసుకోవాలి. రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు 10గ్రా, మోతాదుగా చప్పరించి తింటుంటే మూత్రకృచ్ఛం హరించిపోయి మూత్రం బాగా విడుదలౌతుంది.

అర్శమొలలకు - గుడహారీతకి

పాతబెల్లం 100గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన కరక్కాయ బెరడుపొడి 100గ్రా, కలిపి మెత్తగాదంచి నిలవజేసుకోవాలి. రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు 10గ్రా, మోతాదుగా చప్పరించి తింటుంటే అర్శమొలలు, అధికవేడి, అధికకఫం, దురదలు, దద్దుర్లు హరిస్తయ్.

అనేక జ్వరాలకు - గుడజీర

పాతబెల్లం 100గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన జీలకరపొడి 100గ్రా, కలిపి మెత్తగాదంచి నిలవజేసుకోవాలి. రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు 10గ్రా, మోతాదుగా చప్పరించి తింటుంటే అగ్నిమాంద్యం, విషమజ్వరం, వాతరోగాలు, శీతరోగాలు హరించిపోతయ్.

రక్తవికారాలకు - గుడఓమ

పాతబెల్లం 100గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన ఓమపొడి 100గ్రా, కలిపి మెత్తగా దంచి నిలవజేసుకోవాలి. రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు 10గ్రా, మోతాదుగా చప్పరించి తింటుంటే రెండువారాల్లో సర్వాంగాలకు వ్యాపించిన రక్తవికారం హరించిపోయి రక్తశుద్ధి కలుగుతుంది. దురదలు, దద్దుర్లు కూడా తగ్గిపోతయ్.

తీవ్ర శ్వాససమస్యకు - గుడహారిద్ర

పాతబెల్లం 100గ్రా, ఇంట్లో తయారుచేసిన పసుపు 100గ్రా, దుంపరాష్ట్రంపొడి 100గ్రా, మిరియాలపొడి 100గ్రా, కిస్మిస్‌పండ్లపొడి 100గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి 100గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి తగినంత ఆవనూనె అందులోవేసి దంచి ముద్దచేసి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ ముద్దను 5నుండి 10గ్రా, మోతాదుగా వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే అతిభయంకరంగా పీడించే ఉబ్బసరోగం, తీవ్రశ్వాస శమించిపోతయ్.



దూదిని నోటితో ఊది వెచ్చవెచ్చగా
కంటిపైన ఒత్తడమిస్తుంటే కంటినొప్పి తగ్గుతుంది

ఉదర వికారాలకు - గుడబిల్వం

పాతబెల్లం 100గ్రా, మారేడుపండుగుజ్జుపొడి 100 గ్రా, కలిపి మెత్తగా దంచి నిలవజేసుకోవాలి. రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు 10గ్రా, మోతాదుగా చప్పరించి తింటుంటే రక్తవిరేచనాలు, కడుపునొప్పి, మలబంధం మొదలైన ఉదరవికారాలు హరించిపోతయ్.

విరేచనాల సమస్యకు - గుడాదిచూర్ణం

పాతబెల్లం 100గ్రా,దోరగా వేయించిదంచిన సొంఠి పొడి 100గ్రా, మారేడుపండుగుజ్జుపొడి 100గ్రా, కలిపి దంచి నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు 10గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తుంచే వాతపిత్తకఫ సంబంధమైన నీళ్ళవిరేచనాలు తప్పకుండా తగ్గిపోతయ్.

ఉబ్బులకు, వాపులకు - గుడాదిచూర్ణం

పాతబెల్లం 100గ్రా, సొంఠిపొడి 100గ్రా, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 100గ్రా, కలిపి మెత్తగా దంచి నిలవ జేసుకొని రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు 10 గ్రా, తింటుంటే వాపులు, నొప్పులు, కడుపుబ్బరం తగ్గుతయ్.

పీనస (సైనస్)కు - గుడమరీచియోగం

పాతబెల్లం 100గ్రా, దోరగా వేయించిన మిరియాల పొడి 100గ్రా, కలిపి మెత్తగా దంచి నిలవజేసుకోవాలి. రెండు పూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు 10గ్రా, మోతాదుగా తింటుంటే ఎంతోకాలంనుండి వేధించే తుమ్ములు, దగ్గులు, ముక్కునుండి నీరుకారడం, ముక్కునుండి దుర్వాసన రావడం మొదలైన నాసికావ్యాధులు హరించిపోతయ్.

అయితే ఇది వాడేటప్పుడు బియ్యపన్నం వాడకుండా గోధుమరవ్వతో తయారైన ఆహారంలో నెయ్యి కలుపుకొని తింటుంటే నాసికావ్యాధులు తిరిగిరాకుండా తగ్గిపోతయ్.



దమ్ము, ఆస్తమాలకు - గుడపిప్పలియోగం

పాతబెల్లం 100గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళ పొడి 100గ్రా, అలాగేచేసిన సొంఠిపొడి 100గ్రా, ఎండబెట్టి దంచిన దానిమ్మగింజలపొడి 100గ్రా, కిస్‌మిస్‌పండ్లపొడి 100గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణం 5గ్రా, తేనె 5గ్రా, కలిపి సేవిస్తుంటే క్రమంగా దమ్ము, ఆయాసం హరించిపోతయ్.

ఆయాసానికి - గుడావలేహ్యం

పాతబెల్లం 200గ్రా, ఆవనూనె 200గ్రా, కలిపి మెత్తగా ముద్దలాగా దంచి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ ముద్దను పూటకు 10నుండి 20గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా మూడువారాల వరకు విడువకుండా సేవిస్తుంటే దగ్గు, దమ్ము, ఆయాసం, ఉబ్బసం హరించిపోతయ్.

పక్షవాతం తగ్గిన - అనుభవం



పూజ్యులైన పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నా పేరు వెంకయ్య. నేను రైతుబిడ్డను. మా కుటుంబం అంతా వ్యవసాయంమీదనే ఆధారపడివుంది. అదే సమయంలో నా చేతికి పక్షవాతం వచ్చింది. ఎందరో డాక్టర్ల వద్దకువెళ్ళి వైద్యం చేయించుకున్నాను. అయినా ప్రయోజనంలేకుండాపోయింది. మీరు టి.విలో చెప్పినవిధంగా గోమూత్రం, ఆవువెన్నను లేపనంగావాడి నా చేతులను బాగుచేసుకున్నాను. నా చేతివేళ్ళు కూడా బాగా కదులుతున్నయ్. ఇప్పుడు పొలంపనులు కూడా బాగా చేసుకోగలుగుతున్నాను. ఇంతమంచి సలహా ఇచ్చినందుకు మీకు నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను. జై ఆయుర్వేదం.

శ్రీ వెంకయ్య, పాల్వంచ, ఖమ్మంజిల్లా.



స్వచ్ఛమైన వంటాముదం ఒకచుక్క కంట్లోవేస్తే కంటినలకలు బయటకొస్తయ్

ఆవులకు సోకే గురకవ్యాధికి - ఆయుర్వేద చికిత్స

(Hemorrhagic Septicamia)



ఆవుల గురకవ్యాధికి - ఇతరపేర్లు

ఆవులు, గేదెలు, ఎద్దులు, దున్నపోతులు మొదలైన పశువులకు సోకే గురకవ్యాధి రక్తసంబంధమైనది. సహజంగా పశువులకుసోకే రోగాలన్నింటిలోను ఈ వ్యాధి అత్యంత ప్రమాదకరమైనది. వ్యాధిసోకిన వెంటనే తెలుసుకొని అతిత్వరగా చికిత్స చేయకపోతే కొన్ని గంటల్లోనే ఆ పశువులు మరణించడం జరుగుతుంది.

ఈ గురకవ్యాధిని కంఠమాద అని, కుత్తుక వాపుఅని, గొంతురోగంఅని, ఎర్రదొమ్మఅని కూడా పిలుస్తారు.

ఆవుల గురకవ్యాధి - స్వభావం, వ్యాపకం

ఈ గురకవ్యాధి చుట్టుప్రక్కల గ్రామాల్లో మొదలైందని తెలియగానే రైతులకు గుండెలు దడదడ కొట్టుకునేవి. అందువల్ల ముందుజాగ్రత్తగా అనుభవ పశువైద్యులచేత పశువుల గొంతువద్దవుండే ఆహారనాళంపైన మూడుగీతల్లాగా రక్షలువేయించి పశువులను కాపాడుకునేవారు.

ఈ అంటువ్యాధిని కలిగించే సూక్ష్మజీవులు పల్లపునేలల్లో మురికిగా అశుభ్రంగా చెత్తాచెదారం పేరుకున్నచోట చేరివుంటయ్. ఆ మురికినేలల్లో మొలిచే గడ్డికోసంగాని ఆ గుంటల్లోవుండే తాగునీటికోసంగాని పశువులు ఆ ప్రాంతానికి రాగానే ఈ సూక్ష్మజీవులు వాటి శరీరాల్లోచేరి ఈ వ్యాధిని పుట్టిస్తయ్. ఎక్కువగా ఈ వ్యాధి తొలకరికాలంలో పశువులకు సోకుతుంటుంది. ముందుగా ఈ వ్యాధి గేదెలకు దున్నపోతులకు దూడలకు సంక్రమించి అవి చనిపోతూ ఇతర పశువులకు సంక్రమింపజేస్తుంటయ్.

ఆవుల గురకవ్యాధి - లక్షణాలు

ఈ వ్యాధిసోకిన ఆవులకు 106 నుండి 108 డిగ్రీల స్థాయిలో జ్వరం వస్తుంది. ఆ జ్వరతీవ్రతకు ఆవులు మేత మేయలేక మందమతిగా ఉంటయ్. వాటి కళ్ళు, ముక్కు, నోరు మొదలైన అవయవాల లోపలి పొరలన్నీ ఎర్రగా కంది పోతయ్. మూతిపొడవుగా సాగుతుంది. నోటినుండి సొంగకారుతుంటుంది. వాటి గొంతును పట్టుకొనిచూస్తే ఆ ప్రదేశం వాపు కలిగి అతిచల్లగా ఉంటుంది.

ఈ వాపు క్రమంగా గొంతు దవడలు గంగడోలు ముందరికాళ్ళలోకి పాకుతుంది. కొంచెం ముదిరితే ఇదేవాపు తలమీద కంటిరెప్పలమీద ముక్కురంధ్రాలమీద నోటిలోపల కూడా కనిపిస్తుంది. ఈ వాపు సోకిన ఆయాభాగాల్లో చర్మం ఎర్రగా నెత్తుటి మచ్చల్లాగా తయారౌతుంది. నాలుక వాచిపోయి దానినుండి జిగురులాంటి పదార్థం కిందపడుతుంటుంది. నోరంతా నల్లగామారిపోయి దగ్గుపుట్టి ఊపిరాడక పశువులు వెంటవెంటనే పైకిలేస్తూ మరలా పడుకుంటుంటయ్. కఫతీవ్రతతో ఊపిరాడకపోవడంవల్ల పెద్దశబ్దంతో గురక మొదలై క్రమేపి వ్యాధి ముదిరి ఆవు మరణించడం జరుగుతుంది.



7 బాదంపప్పులు పటికబెల్లం 10గ్రా, కలిపి రాత్రితింటుంటే కంటిచూపు పెరుగుతుంది



ఆవుల గురకవ్యాధికి - చికిత్సలు

ఈ వ్యాధి సామాన్యంగా చికిత్సలకు లొంగదు. అందువల్ల వ్యాధి సోకిన ఆవులను ఆరోగ్యంగావున్న ఆవులకు దూరంగా ఉంచాలి. వ్యాధి సోకిన ఆవునాలుక ముందుకు జారవిడిచి గోంగ్రుమని శబ్దం చేస్తున్న ప్పుడు ఇక ఆ జీవి బ్రతకదని గ్రహించాలి. ఆ సమయంలో ఏ మందును ప్రయోగించినా గుటకపడక వెంటనే మరణం సంభవిస్తుంది.

ఆవుల గురకవ్యాధికి - దుష్టపాకు

వ్యాధి మొదలైన వెంటనే తెలివిగా తెలుసుకొని అరఔన్సు సారా యి, దుష్టపాకురసం 300గ్రా, కలిపి ఆవుచేత తాగించి ప్రక్కచిత్రంలో చూపినట్లు అనుభవంగల దేశీయ పశువైద్యులచేత రక్షలు వేయించడం మంచిది. (లేక)

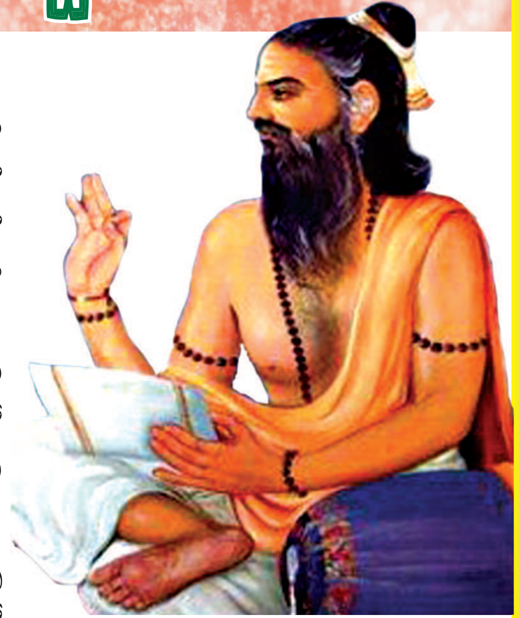
ఆవుల గురకవ్యాధికి - వసకొమ్ములపొడి

ఈ భయంకర వ్యాధిసోకిన ఆవులవంటి పశువులకు ఆలస్యంచేయకుండా ఆవుపాలు ఒకటిన్నర లీటర్ తీసుకొని అందులో మెత్తగా జల్లించిన వసకొమ్ములపొడి 40గ్రా, కలిపి మరిగించి, మనం కాఫీతాగేటంత వేడిగా వున్నప్పుడు ఆవులచేత తాగించాలి. ఇలా నాలుగుగంటలకొకసారి మూడునాలుగుసార్లు తాగిస్తే ప్రయోజనం కలుగవచ్చు. (లేక)

ఆవుల గురకవ్యాధికి - మునగచెక్కరసం

బట్టలో వడపోసిన మునగచెక్కరసం అరలీటర్ తీసుకొని అందులో పసుపుపొడి 20గ్రా, సొంఠిపొడి 20గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 20గ్రా, మిరియాలపొడి 20గ్రా, వెల్లుల్లిరసం 100గ్రా, ఎండుమిర్చిపొడి 60గ్రా, కలిపి ఒక మోతాదుగా తాగిస్తే గురకవ్యాధి అదుపులోకి వచ్చే అవకాశముంటుంది.

యువతీయువకుల ముఖంపై పుట్టే మొటిమలను ఎలా పోగొట్టుకోవాలి?-2



మలబంధం లేకుంటేనే - మొటిమలుపోతయ్

ప్రియమైన యువతీయువకులారా! మీలో చాలామందిని ఇబ్బంది పెడుతున్న మొటిమల సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారంకావాలంటే ముందుగా మీరు ప్రతిరోజు ఉదయంలేవగానే సహజంగా సుఖవిరేచనం జరిగేలా జాగ్రత్తపడాలి. ఎప్పుడో మధ్యాహ్నమో సాయంత్రమో రాత్రికో విరేచనం కావడం ఆరోగ్యలక్షణంకాదు.

ఇందుకోసం మీరు రాత్రి 8 గంటల్లోపే భోజనంచేయాలి. రాత్రి భోజనంలో సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆకుకూరలు, కాయగూరలు వాడుకోవాలి. పెరుగువాడటంమాని పాలతో కలిపిన అన్నం తింటే ఉదయం లేచీ లేవగానే సుఖంగా విరేచనమౌతుంటుంది.



ఈ జాగ్రత్తలతోపాటు ఉదయం పళ్ళు తోముకోగానే ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక నిమ్మపండురసం కలిపి తాగడం అలవాటుచేసుకోండి. ఈ చిన్నఅలవాటువల్ల జీవితంలో ఎప్పటికీ మలబంధసమస్య ఏర్పడదు. అదిలేకుంటే ఏ వ్యాధి మిమ్మల్ని సోకలేదు.

మొటిమలకు - వేపాకు నీటిఆవిరి

ముందుగా ఒకగిన్నెలో రెండుగ్లాసుల నీటినిపోసి అందులో గుప్పెడు వేపాకులు, అరటీచెంచా పసుపువేసి మూతపెట్టి పొయ్యిమీదపెట్టి మరిగించండి. పాత్రనుదించి ఎదురుగా కూర్చొని దుప్పటి కప్పుకొని మూతతీసి ముఖం కొంచెం దూరంగా పెట్టి ఆ ఆవిరిని ముఖానికి పట్టండి.

ముఖంపైన ఆవిరిపట్టాక ఆ నీటిలో నూలుబట్టను ముంచి కొంచెం పిండి భరించగలిగినంత తక్కువవేడితో ముఖంపైన అద్దండి. దీనివల్ల మొటిమల్లో గడ్డకట్టిన చెడుకొవ్వు మెత్తబడుతుంది. స్వేదరంధ్రాలు తెరచుకొని లోపలి మలినాలను విసర్జింపడానికి అనుకూలంగా మారతయ్. (పసుపుపడనివారు కేవలం వేపాకుఆవిరిపట్టవచ్చు)

మొటిమలకు - గులాబిజలం

గులాబిజలం (రోజ్‌వాటర్) 50 చుక్కలు, ఏడుసార్లు బట్టలో వడపోసిన నిమ్మరసం 50 చుక్కలు ఒకసీసాలో పోసి సీసాను బాగా కదిలించి కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చుక్కల్ని ఉదయం, సాయంత్రం మొటిమలపైన మృదువుగా మర్దన చేసి అరగంట తరువాత మంచినీటితో ముఖం కడగాలి. కొద్దిరోజుల్లోనే మొటిమలు, మచ్చలు మాయమైపోయి ముఖానికి మంచిరంగు, కాంతి కలుగుతయ్.



రోజూ నాలుగైదుసార్లు గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతుంటే కళ్ళదురద తగ్గుతుంది

అందాల మోముకు - ఆవుపాలు

దేశవాళీ ఆవుపాలు తీసుకొని కొంచెం పాలను సాన రాయిమీదపోసి జాజికాయతో సాది గంధంతీయాలి. ఆ గంధాన్ని మొటిమలపైన లేపనంచేయాలి. అది ఆరిపోయాక చేతితో ఆ గంధాన్ని తుడిచివేసి గోరువెచ్చని నీటితో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఈ విధంగా రోజూ రెండుపూటలా చేస్తుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే మొటిమలు మచ్చలతోసహా ఆనవాలు కూడా లేకుండా తగ్గిపోతయ్.

తేనెతో - తేనెలూరే అందాలు

కల్తీలేని స్వచ్ఛమైన తేనె అరచెంచా, మెత్తని సైంధవ లవణంపొడి అరచెంచా, సిరకా (వెనిగర్) అరచెంచా కలిపి బాగా మెత్తగానూరి రాత్రి నిద్రించేముందు మొటిమలపైన లేపనంచేసి ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని కడుగు తుంటే మొటిమలుతగ్గి ముఖవర్చస్సు పెరుగుతుంది.

మంచుబిందువులతో - ముఖసౌందర్యం

రోజూ ఉదయం త్వరగా నిద్రలేచి ఒక శుభ్రమైన ఉతికిన జేబుగుడ్డలాంటి నూలుబట్టను తీసుకొని తమ ఇళ్ళ చుట్టూవుండే మొక్కల ఆకులపై మిలమిలమెరిసే మంచు నీటిబిందువులను ఆ బట్టతో అద్దాలి. అలా మంచుబిందువుల తో తడిపిన ఆ నూలుబట్టను మృదువుగా ముఖమంతా మెల్ల మెల్లగా అద్దాలి.



పూలపైన, ఆకులపైన పేరుకొన్న మంచుబిందువుల ను అద్దడంవల్ల ఆ స్వచ్ఛజలం ముఖచర్మంలోకి చొచ్చుకు పోయి చర్మపొరలను శుద్ధిచేసి అనూహ్యమైన నునుపును కాంతిని, తేజస్సును అందిస్తుంది. విడవకుండా పట్టుదలతో కనీసం 40 రోజులపాటు ఆచరించాలి.

మూడువారాల్లో - ముగ్ధమోహనసౌందర్యం

వడకట్టిన క్యారెట్‌దుంపలరసం 40గ్రా, వడకట్టిన దేశవాళీ టమాటాలరసం 20గ్రా, బీట్రూట్‌రసం 10గ్రా, కలిపి ఒక మోతాదుగా ప్రతిరోజూ ఉదయం కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని స్నానంచేశాక తాగాలి.

ఇలా విడవకుండా మూడువారాలపాటు ఈ ఆహారౌషధాన్ని సేవిస్తే రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి కలిగి ముఖం ఎర్రని టమాటాలాగా అరుణకాంతితో అందాలను సంతరించుకుంటుంది.



ఒకరాత్రి త్రిఫలాలముక్కలు నానబెట్టిన నీటితో మూసిన కళ్ళపై కడుగుతుంటే దురద తగ్గుతుంది



ఎం. వీరరాఘవులు

ఆవుతో - అమృతయోగాలు

యౌవనశక్తికి - ఆవుపాలు

పెద్దదూలగొండిగింజలు 120గ్రా, తీసుకొని వాటిని శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టి తరువాత కళాయిపాత్రలోవేసి అందులో దేశవాళిఆవుపాలు 2 లీటర్లు పోయాలి. చిన్నమంటపైన పాలలోని నీరు ఇగిరిపోయి పాలు చిక్కబడేవరకు ఆ గింజల్ని ఉడకబెట్టాలి. తరువాత పాత్రనుదించి గింజల్నితీసి నిదానంగా పై పొట్టును పూర్తిగా వలిచివేసి లోపలి పప్పును తీసుకొని రోట్లోవేసి మెత్తగానూరి ముద్దచేయాలి. ఆ ముద్దను రేగిపండుగింజంత ప్రమాణంగా గోలీలుకట్టాలి.

తరువాత ఆ గోలీలను తగినంత ఆవునెయ్యితో దోరగా వేయించి పక్కనపెట్టుకోవాలి. ఆ తరువాత పటికబెల్లం ఒకకేజి తీసుకొని చిన్నమంటపైన పాకంపట్టి దించి ఆ పాకంలో పైన తయారైన గోలీలనువేసి కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు రెండుగోలీలను మంచినీటితో సేవించి అనుపానంగా పావులీటర్ వేడిపాలలో పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా, ఆవునెయ్యి 10గ్రా, కలిపి తాగుతుండాలి.

ఈ విధంగా ఈ ఔషధాన్ని 40రోజులు సేవిస్తే హస్తప్రయోగంవల్ల, అతిసంభోగంవల్ల క్షీణించిన యౌవనశక్తి తిరిగి సంపూర్ణంగా వృద్ధిచెందుతుంది. వీర్యవృద్ధితోపాటు రక్తవృద్ధికూడా జరిగి శరీరానికి కాంతి, వర్ఛస్సు కలుగుతయ్.

వీర్యనష్టానికి - ఆవుపాలు

కళాయిపాత్రలో ఆవుపాలు ఒకలీటర్పోసి మరగబెట్టి దించి అందులో కొద్దిగా మజ్జిగ కలిపి తోడుపెట్టాలి. అది పెరుగైన తరువాత అందులో సగం సగం ముక్కలుగా నలగ్గొట్టిన 15 చిల్లగింజలముక్కలనువేసి కలిపి రెండురోజులు నానబెట్టాలి. తరువాత మూడవరోజున ఆ ముక్కల్నితీసి ఎండబెట్టి అదే పెరుగుతో కలిపి మెత్తగానూరాలి. ఆ ముద్దను మరలా ఎండబెట్టి ఆరిన తరువాత మెత్తగానూరి వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 3గ్రా, చొప్పున పావులీటర్ వేడిఆవుపాలలో వేసి తగినంత పటికబెల్లంపొడి కలిపి రెండు పూటలా తాగుతుంటే 24 రోజుల్లో వీర్యనష్టం హరించిపోయి అమితబలం కలుగుతుంది.



కడుపునొప్పికి - ఆవునెయ్యి

ఆవునెయ్యి 10గ్రా, ఒక గరిటలోపోసి ఆ గరిటను నిప్పులమీదపెట్టి అందులో ఒక ఎండుమిరపకాయనువేసి అది నల్లగా మాడేవరకు గరిటను నిప్పులమీద ఉంచి తరువాత తీసివేయాలి. నెయ్యి చల్లారిన తరువాత మాడిన మిరపకాయను తీసివేసి ఆ నెయ్యిని కొంచెం అన్నంలో కలుపుకొని తింటే కడుపునొప్పి ఆ క్షణంలోనే తగ్గిపోతుంది.

కంటి దురదలకు - ఆవుమజ్జిగ

కంచుపళ్ళెంలో నాలుగైదుచుక్కలు ఆవుమజ్జిగవేసి ఆ మజ్జిగలో ఒక పోకచెక్కను అరగదీసి ఆ గంధాన్ని పెసరగింజంత మోతాదుగా కళ్ళల్లో పెట్టుకుంటుంటే కంటిదురదలు అతిత్వరగా తగ్గిపోతయ్.



తెల్లగలిజేరువేరు ఆవునేతితో అరగదీసి పెసరబద్దంత పెడుతుంటే పగలుచీకటివ్యాధి తగ్గుతుంది

భారతవిజ్ఞానం గురించి విదేశీశాస్త్రవేత్తలు ఏమన్నారు?

ఫ్రెంచ్ తత్త్వవేత్త ఫ్రాంకా ఎమ్.వాల్టైర్ ఏమన్నారు?

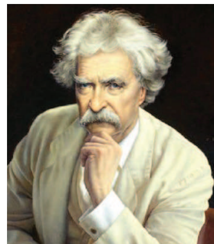


'ఖగోళ భౌతిక ఆధ్యాత్మిక మొదలైన శాస్త్రాలు మనకు గంగాతీరంనుండే లభించాయనేది నిశ్చయం'

'2500 సంవత్సరాలకు పూర్వం గ్రీకుశాస్త్రజ్ఞుడు పైథాగరస్, జ్యామితి శాస్త్రాన్ని నేర్చుకునేందుకు గ్రీకునుండి భారతగంగాతీరానికి వెళ్ళాడు అక్కడ ఆ కాలానికే వేద విజ్ఞానం ప్రసిద్ధిచెంది ఉండకపోతే అతడు అంత శ్రమకోర్చి ఆ యాత్రచేసి ఉండేవాడుకాదు.'

క్రీ.శ. 1694లో జన్మించి 1774 వరకు జీవించి రచయితగా చరిత్రకారుడిగా ప్రసిద్ధిచెందిన 'ఫ్రాంకా ఎం. వాల్టైర్' ప్రాచీన గ్రీకుశాస్త్రవేత్త. పైథాగరస్ జ్యామితి శాస్త్రాన్ని భారత్‌లోనే నేర్చుకున్నందున మిగిలిన ఖగోళ, భౌతికశాస్త్రాలవంటి సమస్తశాస్త్రవిజ్ఞానమంతా భారత గంగాతీరంనుండే ప్రపంచానికందాయని తన రచనలద్వారా ప్రపంచానికి చాటిచెప్పాడు.

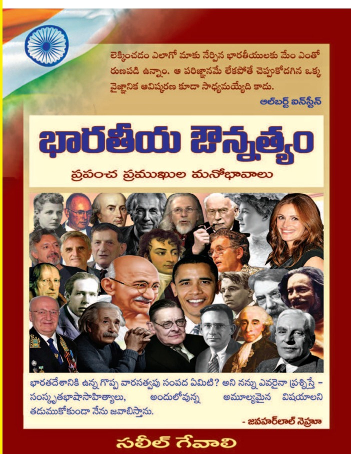
అమెరికన్ రచయిత మార్క్‌ట్వైన్ ఏమన్నారు?



'భారతదేశం ధర్మాలకు నిలయం. మానవజాతికి తొలిఊయల. భాషలకు పుట్టినిల్లు. ఇతిహాసాలకు అమ్మమ్మ. సర్వమానవులు ఒక్కసారైనా దర్శించాలని ఉబలాటపడే నేల భరతభూమి. ఒక్కసారి ఆ కోరిక తీరితే మిగిలిన ప్రపంచమంతా వారికి తృణప్రాయమే'

'మానవచరిత్రకు చెందిన అమూల్యమైన విశేషాలు పరిజ్ఞానం భారతదేశంలో నిక్షిప్తమైవున్నయ్'

క్రీ.శ. 1835లో జన్మించి 1910 వరకు జీవించి హాస్య, వ్యంగరచయితగా ఉపన్యాసకుడిగా ప్రసిద్ధిగాంచిన మార్క్‌ట్వైన్, భారతదేశంలో విశ్వమానవచరిత్రకు సంబంధించిన పరిజ్ఞానమంతా నిక్షిప్తమైవుందని, ఆ భూమి ధర్మాలకు, ఇతిహాసాలకు పుట్టినిల్లని, ఒక్కసారి ఆ పుణ్యభూమిని దర్శిస్తే మిగిలిన ప్రపంచమంతటిని దర్శించినట్లేనని తన రచనల్లో ఆవిష్కరించాడు.



భారతదేశంలో ఏముంది అంటున్నారు? కొంతమంది గతమంతా అశాస్త్రీయమే అంటున్నారు చాలామంది పరిశోధించకుండానే విమర్శిస్తున్నారు ఎంతోమంది నిజం తెలుసుకోవాలనుకుంటే ఈ గ్రంథం చదవండి



ప్రియభారతీయులారా! ఈ పవిత్రభారతధరిత్రి ఒడిలో జన్మించిన మనం ఆ తల్లి అందించే సకలసౌకర్యాలను అనుభవిస్తూ పెరిగి పెద్దవాళ్ళమై ఎన్నో పేరుప్రఖ్యాతులు పొందికూడా ఆ తల్లి ఔన్నత్యాన్ని ఇసుమంతైనా తెలుసుకోకుండానే జీవితాలను చాలిస్తున్నాం. మనలో చాలామంది ఇంగ్లీష్‌వ్యామోహంతో విదేశీయతను మెచ్చుకొంటూ స్వదేశీసంస్కృతిని సశాస్త్రీయ సంప్రదాయాలను శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని అవహేళన చేస్తున్నారు. అలాంటివారి కళ్ళు తెరిపించడంకోసం భారతీయ విజ్ఞానపతాకాన్ని భూగోళంపైన ఎగురవేయడంకోసం 'సలీల్‌గేవాలి' అనే దేశభక్తుడు ఎన్నోయేండ్లు శ్రమించి ఎందరెందరో విదేశీశాస్త్రవేత్తలు రచించిన గ్రంధాలను పరిశోధించి, వారంతా మన భారతభూమి గురించి వెలిబుచ్చిన సత్యవాక్కులను క్రోడీకరించి 'భారతీయ ఔన్నత్యం' అనే పేరుతో ఒక అద్భుతగ్రంధాన్ని అందించారు. దానిలోని నిజవాక్కులను చదివిన తరువాతైనా మనదేశంపట్ల గౌరవం పెంచుకుంటారని ఆశిస్తున్నాం.

(వచ్చేసంచికలో భారతఔన్నత్యాన్ని తెలిపే మరిన్ని చారిత్రకసత్యాలు తెలుసుకుందాం)

(ఈ గ్రంధం కొరకు సాహిత్యనికేతన్, బర్కత్‌పురాలో సంప్రదించండి)

రచయిత : సలీల్‌గేవాలి, e-mail : sgewali@gmail.com, cell: (91) 9863028458, 9774140451



కరక్కాయను తేనెతో అరగదీసి పెసరబద్దంత పెడుతుంటే కళ్ళపుసి, నీరుకారడంతగ్గి దృష్టిపెరుగును





మశూచికం సమస్యకు - మంచి పసుపుయోగం

శ్రీమతి జె. సావిత్రి, పుట్టపర్తి : ఆచార్యా ! మా చుట్టుపక్కల పిల్లలకు చాలామందికి మశూచికం అనే పొంగు కనిపిస్తుంది. ఇది సోకినప్పుడు ఆయుర్వేదం ద్వారా ఎలా నివారించుకోవచ్చో దయతో చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! పసుపుకొమ్ములు తీసుకొని వాటిని శుభ్రమైన మంచి నీటితో మెత్తగానూరాలి. ఆ ముద్దను 2గ్రా, తూకంగా గోలీలుకట్టి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి నిలవ జేసుకోండి. ఆటలమ్మ లేదా పొంగు లేదా మశూచికం అనే పేర్లతో ఏర్పడే సమస్యకు 12 సం.ల లోపు పిల్లలకైతే పైగోలీలో సగం గోలీని, 12 సం.లు దాటిన పిల్లలకైతే ఒకగోలీని రోజుకు నాలు గుసార్లు మంచినీళ్ళతో సేవింపజేస్తుంటే పై వ్యాధులు అతిత్వరగా తగ్గిపోతయ్.

ముందుజాగ్రత్తచర్యగా ఎరుపురంగుగల లేతవేపాకులు 7, మిరియాలు 7 కలిపి మెత్తగా నూరి 1గ్రా, తూకంగల గోలీలుకట్టి ఆరబెట్టుకోవాలి. ఈ మాత్రలను పూటకు 1 చొప్పున రెండు పూటలా ఒకమాసంరోజులు విడవకుండా వాడితే ఆ తరువాత సంవత్సరంవరకు ఈ సమస్యరాకుండా వుంటుంది. శుభం.

కడుపునొప్పి సమస్యకు - కరివేపాకు గోలీలు

శ్రీమతి సుధామణి, కర్నూలు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 32 సం.లు, నాకు చాలాకాలంనుండి కడుపునొప్పి వస్తుంది. మందులు వాడుతుంటే అప్పటికప్పుడు తగ్గి మరలావస్తుంది. ఈ సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారంకావడానికి దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! కరివేపాకు 50గ్రా, మిరియాలు 50గ్రా, తీసుకొని ఈ రెండింటిని తగినంత నేతితో దోరగావేయించి అందులో కొంచెం బెల్లం కలిపి మెత్తగా ముద్దలాగానూరాలి. ఆ ముద్దను కుంకుడుగింజంత మోతాదుగా గోలీలుకట్టి ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ గోలీలను రెండుపూటలా పూటకొక గోలీచొప్పున గోరువెచ్చని మంచినీటితో సేవిస్తుంటే దీర్ఘకాల కడుపునొప్పి రెండుమూడువారాల్లో తగ్గిపోతుంది. శుభం.



గోరువెచ్చని ఉప్పునీటిలో ముంచిన బట్టతో
కళ్ళను అద్దుతుంటే కంటికలకలు తగ్గుతయ్

చిన్న వయసులోనే వెంట్రుకలు తెల్లబడిన సమస్యకు - త్రిఫలతైలయోగం



శ్రీమతి కామేశ్వరి, నెల్లూరు : ఆచార్యా ! మా పిల్లల వయస్సు 10, 12 సం.లు, ఇంతచిన్నవయసులోనే వాళ్ళకు జుట్టుపూర్తిగా తెల్లబడిపోయింది. స్కూలుకు వెళ్ళడానికి పిల్లలు ఇబ్బందిపడుతున్నారు. పిల్లలబాధ చూడలేక బజారులో దొరికే ఎన్నో ఔషధాలు వాడాను. కానీ ప్రయోజనం కలుగలేదు. వారి వెంట్రుకలు నల్లబడటానికి దయతో మంచి మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! కరక్కాయబెరడుముక్కలు 20గ్రా, తానికాయబెరడు ముక్కలు 40గ్రా, ఉసిరికాయబెరడుముక్కలు 60గ్రా, మామిడిపండు టెంకెలోని పప్పు 70గ్రా, తీసుకొని వీటన్నింటినీ మెత్తగా నలగ్గొట్టి మంచినీటిలో ఒకరోజు నానబెట్టి ఆ ముద్దను ఒక ఇనుపమూకుడులోవేసి అందులో నల్లనువ్వులనూనె 100గ్రా, పోసి పదార్థాలన్నీ బాగా కలిసిపోయేటట్లు గరిటతో కలదిప్పి ఆ పాత్రను ఒకవారంరోజులపాటు ఎండలోపెట్టాలి. మధ్యమధ్యలో రెండుమూడు గంటలకొకసారి కలదిప్పుతుంటే నీరంతా ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగులుతుంది. నూలుబట్టలో ఆ పదార్థాన్నివేసి నూనె పిండుకొని నిలవజేసి రోజూ పిల్లల తలకురాస్తుంటే క్రమంగా వారి వెంట్రుకలు పూర్తిగా నల్లబడతయ్. శుభం.

పేనుకొరుకుడు సమస్యకు - గుంటగలగరాకుయోగం

శ్రీ ఎం. చిన్నారావు, విజయవాడ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 25 సం.లు, చాలాయేండ్లనుండి పేనుకొరుకుడు సమస్యతో జుట్టంతా ఊడిపోయి బోడితలలాగా మారి ఆత్మన్యూనతాభావంతో ఏ పనీచేయలేకపోతున్నాను. ఎన్నోరకాలమందులు, లేపనాలువాడినా ఫలితమివ్వడంలేదు. దయతో మంచిపరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! ఎన్నోమందులకోసం ఎక్కడికో పోవలసిన అవసరంలేదు. మీ చుట్టుప్రక్కల నీరున్న ప్రాంతాల్లో పుష్కలంగా లభించే గుంటగలగరమొక్కల్ని రోజూ తగినన్ని తెచ్చుకొని వాటిలో నీరు కలపకుండా దంచితీసిన చిక్కనిరసం తలలోకింకేవిధంగా నిదానంగా మర్దనచేయి. ఒకరాత్రి అలాగేవుంచి ఉదయం కుంకుడురసంతో తల కడుగుతుండు. దీంతోపాటు కొంత గుంటగలగరాకును తెచ్చుకొని శుభ్రపరిచి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి వస్త్రఘాళితంపట్టి దానితో సమానంగా పాతబెల్లం కలిపి నిలవజేసుకో. ఈ చూర్ణాన్ని 3 నుండి 5గ్రా, మోతాదుగా నెయ్యి 10గ్రా, కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తుండు. క్రమంగా ఊడిపోయిన జుట్టంతా తిరిగిమొలవడమేకాక రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి కూడా కలిగి శారీరకబలం కూడా పెరుగుతుంది. శుభం.

జుట్టు పొట్టిగావున్న సమస్యకు - ఉసిరికయోగం

శ్రీమతి ఎన్. లలిత, ఒంగోలు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 29 సం.లు, ఎంతనూనె రాసినాకూడా నా జుట్టు పొడవు పెరగడంలేదు. జుట్టుమీద చేసిన అనేక ప్రయోగాలవల్ల జుట్టుకూడా తెల్లబడుతుంది. దీనివల్ల ఇంట్లో చాలా పెద్దసమస్యగా వుంది. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! నీవు పట్టుదలతో ఓపిగ్గా ప్రయత్నం చేయదలచుకుంటే ఖర్చులేని కచ్చితమైన మార్గాలు నీ ఇంట్లో నీ చేతుల్లోనే వున్నయ్. ఉసిరికపండుతెచ్చి పగలగొట్టి గింజలు తీసివేసి ఆ బెరడును ఎండబెట్టి దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి మెత్తనిపొడి తయారుచేసుకో. వారానికి రెండుమూడుసార్లు తగినంత ఉసిరికపొడిని తీసుకొని అందులో నిమ్మపండురసం కలిపి మెత్తని గుజ్జులాగానూరు. ఆ గుజ్జును వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు పట్టించి మృదువుగా మర్దనచేసి కనీసం అరగంటాగాక శీకాకాయపొడితో స్నానంచేస్తుండు. దీనివల్ల క్రమంగా కుదుళ్ళు గట్టిపడి నల్లని వెంట్రుకలు పుట్టడమేకాక జుట్టుకూడా పొడవుగా అందంగా పెరుగుతుంది. శుభం.



ఉమ్మిని నాలుగైదుసార్లు కంట్లోపెడుతూ
కంటిపైనరాస్తుంటే కంటికలకలు తగ్గిపోతయ్

ఆస్తమా సమస్యకు - అల్లంహల్వా

శ్రీమతి రుక్మిణమ్మ, నిజామాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 64 సం.లు, చాలాకాలంగా ఆస్తమావ్యాధితో అవస్త పడుతున్నాను. వయసు పెరిగిన తరువాత శరీరంలో శక్తి తగ్గిపోయి బాధలుకూడా ఎక్కువైనయ్. చలికాలంలో సమస్య తీవ్రంగావుంటుంది. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! అల్లం తీసుకొచ్చి ముక్కలుచేసి నీళ్ళుకలపకుండా దంచి ముద్దచేసి పిండి రసం తీయాలి. ఆ రసాన్ని ఒక గిన్నెలోపోసి కదిలించకుండా ఉంచితే పైన స్వచ్ఛమైన అల్లంరసం పైకితేలి అడుగున పిండిలాగా మిగులుతుంది. ఆ పిండి కదలకుండా పై రసాన్ని ఒకకేజీ మోతాదుగా కళాయిపాత్రలోకి వంచి అందులో బెల్లం 240గ్రా, కలిపి చిన్నమంటమీద పాకంవచ్చేవరకు మరిగించాలి.

పాకం కొంచెం గట్టిపడే సమయంలో అందులో దాల్చినచెక్క, ఆకుపత్రి, నాగకేసరాలు, లవంగాలు, ఏలకులు, సొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు ఇవన్నీ కలిపి దంచినపొడి 80గ్రా, మోతాదుగావేసి కలబెట్టి పాత్రనుదించి భద్రపరచుకోవాలి. రెండుపూటలా ఉసిరికకాయంత ముద్దతింటుంటే ఆస్తమా, క్షయ, దగ్గు హరించి ఆకలి పెరుగుతుంది. శుభం.

భయంకర బాధతో మూత్రం బిగించిన సమస్యకు - పెద్దపల్లేరుయోగం



శ్రీ బి. గోవర్ధన్, కరీంనగర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 34 సం.లు, నాకు చాలా కాలంనుండి మూత్రం సరిగారాదు. ఎప్పుడూ బొట్టుబొట్టుగా మాత్రమే వస్తుంది. అలా వచ్చేటప్పుడు పొత్తికడుపులో వృషణాల్లో అంగంలో భరించలేనంత బాధకలుగుతుంది. ఎన్నోమందులువాడి విసుగెత్తిపోయాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! ఏనుగుపల్లేరుకాయలపొడి 100గ్రా, ఆముదం చెట్టువేర్లపొడి 100గ్రా, శతావరి అనబడే పిల్లితీగలపొడి 100గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకో. ఒక పెద్దగ్లాసు నీటిలో 2 టీచెంచాల పొడివేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి ఈ కషాయాన్ని రెండుపూటలా సగంసగం మోతాదుగా ఒక చెంచా చక్కెర కలిపి సేవిస్తుంటే మూత్రాఘాతం హరించిపోయి మూత్రం సాఫీగా ఏ ఇబ్బందిలేకుండా విడుదలౌతుంది. చెప్పిన మూలికలన్నీ మీ ఊర్లోనే వున్నయ్. శుభం.

ఇంగ్లీష్‌మందుల విషానికి - అతిమధురం విరుగుడు

శ్రీమతి ఎం. రామలక్ష్మి, నిజామాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 62 సం.లు, తెలిసోతెలియకో చాలాకాలంనుండి ఇంగ్లీష్‌మందులు అతిగా వాడటంవల్ల వళ్ళంతా దద్దుర్లు పుట్టినయ్. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! అతిమధురంపొడి పావుటీచెంచా, తేనె అరచెంచా కలిపి రెండుపూటలా తింటుంటే ఇంగ్లీష్‌మందులవిషం విరిగిపోయి దురదలు, దద్దుర్లు తగ్గి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. శుభం.

పులిత్రేన్పుల సమస్యకు - పసందైన రొట్టె

శ్రీ కె. రాఘవరావు, చిత్తూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 65 సం.లు, తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కావడంలేదు. ఎంతమెత్తగా తిన్నాకూడా జీర్ణంకాక పులిత్రేన్పులు వస్తున్నయ్. ఈ బాధ భరించలేకున్నాను. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! గోధుమపిండి 125గ్రా, తీసుకొని అందులో ప్రశస్తమైన వంటాముదం 25గ్రా, కలిపి కొంచెం నీళ్ళుకూడాపోసి బాగాపిసికి మట్టిమూకుడుపైన రొట్టెలాగా కాల్చుకొని పూటకు రెండుమూడు రొట్టెల్ని కొంచెం నెయ్యి, పంచదార అనుపానంగా తింటుంటే నాలుగైదురోజుల్లోనే పులిత్రేన్పులు తగ్గిపోతయ్. శుభం.



గానుగాకులు, మల్లెపూలు బట్టలోవేసి
కళ్ళపైన కడితే కంటిఎరుపు,పోటు తగ్గుతయ్

గర్భిణిస్త్రీ డోకుల సమస్యకు - ధనియాలయోగం

శ్రీమతి సుమలత, చిత్తూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 26 సం.లు, నాకు గర్భం మొదలైనప్పటినుండి ఆగకుండా వాంతులు అవుతున్నాయి. ఏ ఆహారం ఇమడటంలేదు. దయతో మంచిపరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! బియ్యం కడిగిన నీళ్ళు ఒకగ్లాసు తీసుకొని అందులో నలగ్గొట్టిన ధనియాలముక్కలు 40గ్రా, వేసి నాలుగోవంతు కషాయానికి మరగబెట్టి వడపోసి అందులో పటికబెల్లంపొడి 10గ్రా, కలిపి తాగుతుంటే వాంతులు వెంటనే ఆగిపోతయ్. శుభం.



బహిష్టులో నడుంనొప్పి సమస్యకు - శొంఠియోగం

శ్రీమతి హేమ, నిజామాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 28 సం.లు, నాకు బహిష్టులో విపరీతమైన నడుంనొప్పి వస్తుంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! శొంఠిపొడి 10గ్రా, వాయువిడంగాలపొడి 10గ్రా, ఒకగ్లాసు మంచినీటిలోవేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి పాతబెల్లం 30గ్రా, కలిపి బహిష్టు వచ్చినవెంటనే తాగితే అప్పటికప్పుడే నడుంనొప్పి తగ్గిపోతుంది. శుభం.

రక్తవిరేచనాల సమస్యకు - మారేడుయోగం



శ్రీ వి. కనకారావు, ఖమ్మం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 42 సం.లు, తరచుగా రక్తవిరేచనాలసమస్య వదలకుండా వేధిస్తుంది. అతివేడి తగ్గడంలేదు. దయతో మంచిపరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! ముందుగా మీరు ఆహారంలో వేడిచేసే పదార్థాలు పూర్తిగా మానివేయండి. కూరల్లో కారం, ఉప్పు, పులుపు తగ్గించండి. పలుచని తియ్యని మజ్జిగ, బార్లీనీళ్ళు, ధనియాలకషాయం రోజూ సేవించండి. వీటితోపాటు మారేడుపండుగుజ్జుపొడి 50గ్రా, దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి 50గ్రా, బెల్లం 50గ్రా, కలిపి దంచి నిలవజేసుకొని పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా అరకప్పు మజ్జిగలో కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే మూడు రోజుల్లో ఎంత తీవ్రమైన రక్తవిరేచనాలైనా తగ్గిపోతయ్. శుభం.

ఒంటి తలనొప్పికి - సబ్జాఆకుయోగం

శ్రీమతి రాజేశ్వరి, గూడూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 24 సం.లు, చాలాకాలంనుండి పార్శ్వపు తలనొప్పి నన్ను పీడిస్తుంది. ఆ నొప్పి వచ్చినప్పుడు ఏ పనికూడా చేయలేను. దయతో మంచిపరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! ఈ చిన్నసమస్య గురించి ఇంతకాలం బాధపడవలసిన అవసరంలేదు. మనింట్లచుట్టూ దొరికే సబ్జాచెట్టుఆకులు తీసుకొని చేతితో నలిపి రసంతీయి. ఆ రసాన్ని నాలుగుచుక్కల మోతాదుగా నొప్పిలేనివైపు ముక్కురంధ్రంలో రెండుపూటలా వేస్తుంటే నొప్పి మాయమైపోతుంది. శుభం.





సొంఠి 3గ్రా, కప్పు వేడిపాలతో తాగుతుంటే కఫంతగ్గి కంఠస్వరం బాగుపడుతుంది

PDF Compressor Pro

విద్యార్థుల మానసిక సమస్యలకు విశిష్ట ఆయుర్వేద ముద్రలు



డా॥ కె. విశ్వనాథం, ఎస్.డి.,

చెడుఆలోచనలు నశించి, మంచిబుద్ధి కలగడానికి - ఆకాశముద్ర

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మీలో చాలామంది చదువుకునే చిన్నవయసునుండే కొందరు చెడుఆలోచనలకు, కొందరు అనవసర భయాందోళనలకు, ఇంకొందరు అతిఆవేశానికి, మరికొందరు అతివిచారానికి గురౌతున్నారు. ఇలాంటి అసహజమైన, అమానవీయమైన తలంపులవల్ల మంచిమిత్రులకు దూరమై, చదువుల్లో రాణించలేక ఇంటాబయటా కూడా అవమానాలపాలౌతూ బంగారుభవిష్యత్తుకు దూరమౌతున్నారు. అలా మీ భవిష్యత్తు భగ్నంకాకుండా ఈ అవలక్షణాల నుండి అతిసునాయసంగా బయటపడటానికి మన జాతినిర్మాతలైన మహర్షులందించిన ఆకాశముద్రను ఆచరించండి.



ప్రక్క చిత్రంలో చూపినవిధంగా వజ్రాసనంలో నిటారుగా కూర్చొని రెండుచేతులను ముందుకుచాచి మోకాళ్ళపైవుంచి ఆ చేతుల్లోని బొటన వేలికొనకు మధ్యవేలికొనను ఆనించి మిగిలిన వేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి వుంచాలి. ఇదే ఆకాశముద్ర.

రోజూ మూడుపూటలా పూటకు 10 నుండి 15 నిమిషాలచొప్పున ఆహారానికి ముందు సాధనచేస్తుంటే, బొటనవేలులోని అగ్నిశక్తి, మధ్యవేలిలోని ఆకాశశక్తిలోచేరి మెదడులోని, శరీరంలోని శూన్యప్రదేశాల్లో నిలువవున్న అనారోగ్యపదార్థాలను తొలగించడంవల్ల విద్యార్థుల మానసికరుగ్మతలు క్రమంగా పరిష్కారమౌతయ్.

అల్పప్రతిభకు, అల్పజ్ఞాపకశక్తికి - వాతనాశకముద్ర

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మీలో కొంతమంది తక్కువ జ్ఞాపకశక్తితో, మరికొంతమంది తీవ్రమైన అసహనంతో, ఇంకొంతమంది ఏ నిర్ణయం తీసుకోలేని చపలచిత్తంతో, మరికొందరు బరువు బాగా తగ్గిపోయి అస్తిపంజరాల్లాగా బలహీనంగా తయారై చదువుల్లో వెనుకబడుతున్నారు. ఇలాంటి సమస్యలన్నీ శరీరంలో వాయువు అవసరానికిమించి ప్రకోపించడంవల్ల ఏర్పడుతుంటయ్ కాబట్టి ఆ వాయుప్రకోపాన్ని అణచివేసే వాతనాశకముద్రను పట్టుదలగా సాధనచేయండి.

ప్రక్క చిత్రంలో చూపినవిధంగా వజ్రాసనంలో నిటారుగా కూర్చొని రెండు చేతులను ముందుకుచాచి మోకాళ్ళపై వుంచి చూపుడువేలును, మధ్యవేలును కిందికివంచి అరచేతికానించి ఆ రెండువేళ్ళపైన బొటనవేలినిపెట్టి నొక్కివుంచి మిగిలిన రెండువేళ్ళను నిలిపివుంచాలి. ఇదే వాతనాశకముద్ర.



రోజూ మూడుపూటలా పూటకు 10 నుండి 15 నిమిషాల చొప్పున సాధన చేస్తుంటే, బొటనవేలిలోని అగ్నిశక్తి మడిచివుంచిన చూపుడువేలులోని వాయువులోకి, మధ్యవేలిలోని శూన్యంలోకి ప్రవేశించి అతిగా ప్రకోపించిన వాయువును దహించి వాయుగమనాన్ని క్రమపరుస్తుంది. విడవకుండా ఈ ముద్రను ఆచరించి విద్యార్థులంతా పై సమస్యలనుండి విముక్తిపొందవచ్చు.



అన్నం మొదటిముద్దలో 2గ్రా. పసుపు కలిపి తింటుంటే జలదోషం, కఫదోషం తగ్గుతయ్

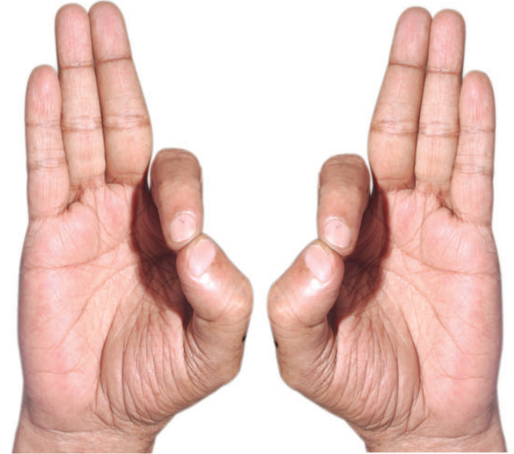


నంగి, నత్తి, మాటతడబాటుకు - సరస్వతీముద్ర

ప్రియమైన బిడ్డలారా! శరీరంలో వాయుదోషం అధికమవడంవల్ల గొంతులోని స్వరనాడులు బిగించబడి కొందరు విద్యార్థులు నంగిగా మాట్లాడటం, మరికొందరు నత్తిగా మాట్లాడటం, ఇంకొందరు తడబడుతూ మాట్లాడటం జరుగుతుంటుంది. ఆ సమస్యలను సరస్వతిముద్ర సాధనద్వారా పరిష్కరించుకొని స్ఫుటమైన వాక్కును, మధురస్వరాన్ని పొందవచ్చు.

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా వజ్రాసనంలో నిటారుగా కూర్చొని రెండుచేతులను ముందుకుచాచి మోకాళ్ళపైవుంచి బొటనవేలికొనను చూపుడువేలికొనతో కలిపి మిగిలిన మూడువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపివుంచే సరస్వతీముద్రను సాధనచేయాలి.

రోజూ మూడుపూటలా పూటకు 10 నుండి 15 నిమిషాల చొప్పున సాధనచేస్తుంటే, చూపుడువేలులోని వాయుశక్తి బొటనవేలిలోని అగ్నిశక్తుల కలయికతో రగిలే విద్యుత్‌తరంగాలు గొంతులోని వాయువాహకనాడుల్లో పేరుకున్న చెడువాయువును తొలగించి మంచివాక్కును ప్రసాదిస్తుయ్.

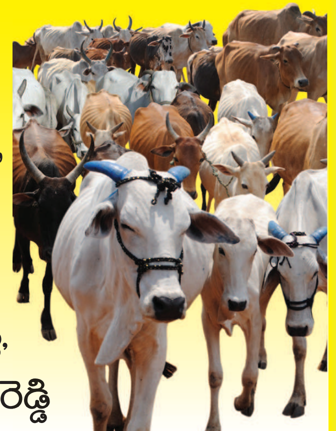


ఆత్మవిశ్వాసానికి - అభయజ్ఞానముద్ర

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఆత్మవిశ్వాసంఅనే ఆయుధంతోనే మీరు జీవితంలో ఏదైనా సాధించగలుగుతారు. కానీ ఈనాటి కలుషితమైన ఆహారంవల్ల, విషవాతావరణంవల్ల మీ మనసులు, శరీరాలు బలహీనమై ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోతున్నయ్. దానివల్ల మీలో ఎక్కువమంది ఉన్నత చదువులు చదవలేక కోరుకున్న గమ్యాన్ని చేరలేక అసమర్థుల్లా మిగిలిపోతున్నారు. మీరంతా అపారమైన ఆత్మవిశ్వాసాన్నిపొంది అజేయులుగా రాణించడానికి ఈ అభయజ్ఞానముద్రను సాధనచేయండి.

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా వజ్రాసనంలో నిటారుగా కూర్చొని రెండుచేతులను పైకి మడిచి భుజాలవద్దకుచేర్చి రెండుచేతుల్లోని బొటనవేలికొనను, చూపుడువేలికొనను కలిపి మిగిలిన మూడువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపివుంచాలి. దీనినే అభయజ్ఞానముద్ర అంటారు.

❀❀ సమస్య పరిష్కారమయ్యేకొద్దీ ముద్రలువేసే సమయం కూడా క్రమంగా తగ్గించుకోవాలని మరువకండి





సూర్యోదయంముందు సొంఠిపొడి 2గ్రా, పంచదార 5గ్రా, కలిపితింటుంటే జలుబు తగ్గుతుంది

ఇంటిముందున్న - వేపచెట్టుతో

బొల్లిమచ్చలను - ఎలా జయించవచ్చు?-2



చికిత్సకుముందు - మనసెలావుండాలి?

బొల్లిమచ్చలతో కుములుతున్న వ్యక్తులు ఎన్నోచోట్ల ఎన్నోరకాల ఔషధాలువాడి సమస్య పరిష్కారంకాక ఎంతో విసుగెత్తిపోయి మానసిక విచారంతో కుమిలిపోతుంటారు. అలాంటివారు ఆ విచారాన్ని విడిచిపెట్టి తాము అనుసరించబోయే మార్గంపైన సంపూర్ణ విశ్వాసంతో మనసుపెట్టి 'నా కోసం నేను తయారుచేసుకొని వాడుకోబోతున్న ఈ మార్గాలవల్ల తప్పకుండా ఈ సమస్యనుండి బయటపడగలను' అని దృఢంగా భావిస్తూ చికిత్సా కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాలి.

ఏ ఆహారపదార్థాలు - నిషేధించాలి?

చికిత్స ప్రారంభించేముందే తన సమస్యకు సరిపడని, తన సమస్యను మరింతగా పెంచే కొన్ని పదార్థాలను పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి. చింతపండు, టమాటా, నిమ్మరసంవంటి పుల్లనిపదార్థాలు, మిర్చి మసాలా, మాంసహారాలు, బీడి సిగరెట్ సారాయి బ్రాండి బీర్ గంజాయివంటి అన్నిరకాల మత్తు పదార్థాలు, వంకాయ గోంగూర ఆవపిండి ఆవకాయ పండుమిరపకాయ, అన్నిరకాల నూనెలు పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి.

బొల్లికి వేపను - ఎలా ఉపయోగించాలి?

బొల్లివ్యాధికి మూలకారణమైన రక్తదోషాన్ని నివారించడంలో అందరికి అందుబాట్లోవుండే వేపచెట్టు అత్యంత ప్రతిభావంతమైంది.

వేపనూనెతో మర్దన : తెల్లవారుజామున నిద్రలేచీలేవగానే గోరువెచ్చని వేపనూనెలో కొంచెం గరుగ్గావుండే నూలు బట్టను తడిపి దానితో బొల్లిమచ్చలపైన నిదానంగా నూనెలోనికింకే విధంగా మర్దనచేయాలి.

వేపపుల్లతో దంతధావనం : బొల్లిసమస్యతో బాధపడేవారు ముందుగా రోజూ దంతధావనానికి జానెడు పొడవైన బలమైన వేపపుల్లను మాత్రమే ఉపయోగించాలి. ఆ పుల్లను నోట్లో పెట్టుకొని నములుతూ మధ్యమధ్యలో పళ్ళుతోముతూ కనీసం ఒకగంటపాటు దాన్ని నోట్లో ఉంచుకొని తరువాత తీసివేసి కడుక్కోవాలి.

వేపాకులతో స్నానం : వేపాకులను నీటిలోవేసి నానబెట్టి ఆ నీటిని వేడిచేసి ఆకులు తీసివేసి ఆ గోరువెచ్చని నీటితో నిదానంగా ప్రతిరోజు స్నానంచేస్తుండాలి.



వేపమానుచేవగంధలేపనం : బాగా ముదిరిన వేపచెట్టును పూజించి పై బెరడుతో పాటు లోపల తెల్లగావుండే చేవకూడా వచ్చేవిధంగా కత్తితో బెరడుముక్కను నరికి తెచ్చుకోవాలి. చెట్టుకు గాయమైనచోట దేశవాళి ఆవుపేడ దట్టంగా పూసిరావాలి.



వాము నిప్పులపైవేసి ఆ పొగను మాటిమాటికి పీలుస్తుంటే జలుబు పూర్తిగా తగ్గుతుంది



ఈ బెరడుముక్కను కడిగి ఆరబెట్టి దాన్ని మంచినీటితో సానరాయి పైన అరగదీసి ఆ గంధాన్ని రెండుపూటలా స్నానం తరువాత మచ్చలపైన బాగా లేపనంచేయాలి. బెరడుముక్క పచ్చిగావుంటే ఎప్పటికప్పుడు బూజుపట్ట కుండా ఆరబెట్టాలి. (గర్భిణిస్త్రీలు ఈ ప్రయోగం చేయకూడదు)

వేప, చంద్రబెరడుల కషాయసేవనం: ముదురు వేపచెట్టుబెరడుపొడి 10గ్రా, చంద్రచేవపొడి 10గ్రా, తీసుకొని ఒకపెద్దగ్లాసు మంచినీటిలోవేసి 24 గంటలు నానబెట్టి చిన్నమంటపైన పొయ్యిమీదపెట్టి సగం కషాయం మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని రెండుపూటలా సగంసగంగా ఆహారా నికి గంటముందు సేవిస్తుండాలి.



వేపగింజల గోలీలు: ఉగాది పండుగ దాటిన తరువాత వేపచెట్లకు వేపకాయలు కాచి బాగాపండి కింద రాలిపడి ఎండిపోతాయ్. ఆ ఎండిన వేపపండ్లను తెచ్చుకోవాలి. కొన్ని ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో కూడా ఈ పండ్లు దొరకవచ్చు. వీటిని వేడినీటిలోవేసి ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఉదయమే పిసికి పై తోలు గుజ్జు తీసివేసి టెంకెలుగా మిగిలిన గింజల్ని ఎండబెట్టాలి. తరువాత వాటిని పగులగొట్టి పైన గట్టిగావుండే టెంకె అనబడే పెచ్చును తీసివేసి లోపలి పప్పును మాత్రమే తీసుకొని మెత్తగా గుజ్జులాగానూరాలి.

ఆ గుజ్జును బఠానిగింజంత పరిమాణంలో గోలీలుచుట్టి నీడలో బాగా గాలితగిలేచోట పూర్తిగా ఎండిపోయేవరకు ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ గోలీలను నియమపూర్వకంగా రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత ఒక గంటాగి ఒక గోలీని మంచినీటితో సేవిస్తుండాలి.

ఆహారంలో మార్పులు: పైన తెలిపినవిధంగా వివిధ పద్దతుల్లో వేపచెట్టు భాగాలను ఉపయోగించుకుంటూ ఆహారంలో కారానికి బదులుగా అతికొద్ది ఎండుమిరపకారం, దాంతోపాటు అతికొద్ది మిరియాలపొడి కలిపి ఉపయోగించుకోవాలి. అలాగే పులుపుకు బదులుగా ఎండుఉసిరికముక్కల్ని పరిమితంగా వాడుకోవచ్చు.

అదేవిధంగా ఉప్పుకు బదులు కొద్దిమోతాదుగా సైంధవలవణం కూరల్లో, మజ్జిగన్నంలో వాడవచ్చు. కూరల్లో పోపు పెట్టడానికి కొద్ది మోతాదుగా వంటాముదం ఉపయోగించవచ్చు. పెరుగును, మజ్జిగనుమాని పసుపు, ఉల్లిగడ్డముక్కలు కలిపి చేసిన మజ్జిగచారు మాత్రమేవాడాలి.

అర్శమొలలు తగ్గిన - అనుభవం



ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి నమస్కరించి వ్రాయునది. అయ్యా! నాపేరు రాధ. నేను గత కొన్ని సంవత్సరాలనుండి అర్శమొలలవ్యాధితో బాధపడుతుండేదాన్ని. ఎన్నో మందులు వాడాను. ఆపరేషన్ కూడా చేయించినా నా సమస్య పరిష్కారంకాలేదు. మీరు టి.వి లో అర్శమొలలకు తగ్గడానికి చెప్పినట్లు ఆవునెయ్యి 20గ్రా, రసాంజనం 10గ్రా, నూరి కలిపి లేపనంచేశాను. అలాగే ఆవుమజ్జిగ, దనియాల కషాయాన్ని 3 నెలలు వాడేలోపే నా సమస్యతీరింది. మీకు చాలా కృతజ్ఞురాలిని. జై ఆయుర్వేదం.

శ్రీమతి రాధ, పాల్వంచ, ఖమ్మంజిల్లా.



వేయించిన గుప్పెడు శనగలను వేడిగా తింటుంటే జలుబు త్వరగా తగ్గిపోతుంది

ఉదరవ్యాధులకు, ఉన్మాదవ్యాధులకు ఏ ఆహారనియమాలు పాటించాలి ?

ఉదరవ్యాధులకు ఏ పదార్థాలు సేవించాలి?

కడుపునొప్పి, కడుపులో పసరు, గ్యాస్, పులిత్రేన్పు వంటి సమస్త ఉదరవ్యాధులకు పాలిష్ తక్కువగా పట్టిన పాతబియ్యం, ఉలవలు, పెసరకట్టు, కందికట్టు, ఉల్లిగడ్డలు, అల్లం, బీరకాయ, పొట్లకాయ, వాకుడుకాయ, పూదీనా, కొత్తిమీర, కరివేపాకు, తేనె, నేలములక్కాయ, మేకపాలు, మేకమజ్జిగ, దేశవాళీ ఆవుపాలు, ఆవుమజ్జిగ, వంటాముదం, పాతచింతకాయపచ్చడి, పాతఉసిరికాయపచ్చడి భుజించాలి.





ఉదరవ్యాధులకు ఏ పదార్థాలు సేవించకూడదు?

కొత్తబియ్యం, తెల్లబియ్యం, చల్లబడిన ఆహార పదార్థాలు, అతిచల్లనినీళ్ళు, శీతలపానీయాలు, ఆకుకూరలు, చేపలు, మాంసాహారాలు, గుడ్లు, మసాలాలు, నువ్వులు, పప్పుకూరలు, దుంపలు, గడ్డలు, పెరుగు, గేదెపాలు, గేదె మజ్జిగ, క్షీరాన్నం సేవించకూడదు.

అతిగా నీళ్ళుతాగడం, మలమూత్రాలను నిరోధించడం, వంటికి నూనెరాసుకోవడం, ఎక్కువదూరం నడవడం, అతిగా వ్యాయామంచేయడం, పగటిపూట నిద్రపోవడం నిషేధించాలి.

ఉదరామృతం : దేశవాళీ గోవుల ప్రథమమూత్రం ఏడుసార్లు వడకట్టి 50గ్రా, మోతాదుగా 40రోజులు పరగడపున సేవిస్తుంటే సమస్త ఉదరవ్యాధులు హరిస్తయ్.

ఉన్మాదవ్యాధులకు ఏ పదార్థాలు సేవించాలి?

మతిభ్రంశం, అతివాగుడు, అసందర్భప్రేలాపన, పిచ్చిగా మాట్లాడటంవంటి మనోరుగ్మతలకు పాలిష్ తక్కువగా పట్టిన పాతబియ్యం, పాతగోధుమలు, పెసరపప్పు, పెసరకట్టు, గుమ్మపాలు, అప్పుడేకాచిన నెయ్యి, పొట్లకాయ, గుమ్మడికాయ, చిర్రికూర, తెల్లగలిజేరుకూర, చక్రవర్తికూర, సరస్వతిఆకుకూర, దానిమ్మపండ్లు, ద్రాక్షపండ్లు, పనసపండ్లు ఇంకా అతివేడిని తగ్గించి చలువజేసే పదార్థాలు, సులభంగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలు, పాతచింతపండుచారు, చింతపొట్టు చారు, నిమ్మపండ్లచారు, పాతచింత నిమ్మ దబ్బ ఉసిరిపచ్చళ్ళు, ఆవునెయ్యి కలిపిన భోజనం సేవించవచ్చు. ఆవునేతిలో గాని ఆముదంలోగాని నిమ్మరసం కలిపి తలకు మర్దనచేసి చన్నీటిస్నానం చేయించడం హితకరం.

ఉన్మాదవ్యాధులకు ఏ పదార్థాలు సేవించకూడదు?

అతివేడిపుట్టించే పదార్థాలు, చేదు కారం రుచులు, మత్తుపదార్థాలు, ఆవకాయ, లేతగుమ్మడికాయ, బచ్చలికూర, చేపలు, చిక్కనిపులుసు వాడకూడదు.

మనోవికాస్ : వాము, పసుపు, మానుపసుపు, సైంధవలవణం, అతిమధురం, వస, కటుకరోహిణి, పిప్పళ్ళు, జీలకర సమచూర్ణం గోమూత్రంతో మర్దించి ఎండించి జల్లించిన పొడి 3గ్రా, ఆవునెయ్యి 10గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా తింటుంటే మనోరుగ్మతలు హరిస్తయ్.



చితగ్గొట్టిన నల్లజీలకర బట్టలోకట్టి వాసన చూస్తుంటే జలుబు, తలభారం తగ్గిపోతయ్.

మొండిరోగాలు - ముచ్చటైన యోగాలు

కాయకల్పానికి - తిప్పతీగ లడ్లు

వస్త్రఘాళితం పట్టిన తిప్పతీగచూర్ణం 100గ్రా, పాత బెల్లం 16గ్రా, తేనె 16గ్రా, నెయ్యి 16గ్రా, కలిపి మెత్తగాదంచి 10గ్రా, మోతాదుగా లడ్లుకట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ తిప్పతీగలడ్లను పూటకు ఒకటి లేక రెండు చొప్పున రెండుపూటలా వారి జీర్ణశక్తినిబట్టి సేవించాలి. ఇవి సేవించేటప్పుడు మద్యమాంసాలు, గుడ్లు, మసాలాలు, అరగని పదార్థాలు, తెల్లబియ్యం, కొత్తబియ్యం, ఫ్రిజుల్లోని పదార్థాలు పూర్తిగా నిషేధించి తమ శరీరానికి అనువుగా ఆనందకరంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలను భుజించాలి.

ఈ నియమాలను పాటిస్తుంటే క్రమంగా మానవులకు సోకిన సమస్తవ్యాధులు, అకాలవార్థక్యం, తెల్ల వెంట్రుకలు, విషమజ్వరాలు, మనసు స్థిమితంగా లేకపోవడం, అన్ని రకాల నేత్రరోగాలు హరించిపోయి సంపూర్ణమైన ప్రాణశక్తి, యౌవనశక్తి, సౌందర్యప్రాప్తి కలుగుతయ్.

మూత్రపిండరాళ్ళకు - పల్లేరు

పల్లేరుచూర్ణం 100గ్రా, సునాముఖి ఆకులను కళాయిలోవేసి వేయించి జల్లించిన భస్మం 100గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా కప్పు మజ్జిగలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రావయవాల్లో ఏర్పడిన రాళ్ళు కరిగి పడిపోతయ్.

హస్తప్రయోగ నపుంసకతకు - పల్లేరు

పల్లేరుచెట్టు సమూలచూర్ణం నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఈ చూర్ణం 10గ్రా, మోతాదుగా కప్పు మేకపాలల్లోవేసి ఉడకబెట్టి దించి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో తేనె 10గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటలముందు సేవించాలి.

హస్తప్రయోగ దురలవాటువల్ల నాడులు బలహీనపడి వీర్యశక్తి తగ్గిపోయి అంగస్తంభన పూర్తిగా కోల్పోయిన నపుంసకులకు ఈ ప్రయోగంవల్ల 40రోజుల్లో తిరిగి పురుషత్వశక్తి ప్రాప్తిస్తుంది.



పురుషుల యౌవనశక్తి - పల్లేరు

పల్లేరుచూర్ణం 100గ్రా, గొబ్బిగింజలపొడి 100గ్రా, శతావరిచూర్ణం 100గ్రా, ఆవుపాలలో ఉడికించి తోలు తీసి లోపలి పప్పును ఎండించి దంచి జల్లించిన దూలగొండిగింజల పప్పుపొడి 100గ్రా, నాగబలచూర్ణం 100గ్రా, అతిబలవేళ్ళపొడి 100గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఈ చూర్ణాన్ని 10 నుండి 20గ్రా, వరకు వేడిపాలల్లోవేసి పటికబెల్లం కూడా తగినంత కలిపి సేవిస్తుంటే స్త్రీసంయోగంలో పురుషులు అశ్వమువలె క్రీడించగల వాజీకరణశక్తి ప్రాప్తిస్తుంది.

మూత్రకృచ్ఛానికి - పల్లేరు

పల్లేరుసమూలం చూర్ణంచేసి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణం 20గ్రా, మోతాదుగా పావులీటర్ నీటిలోవేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి అందులో పటికబెల్లంపొడి 10గ్రా, తేనె 10గ్రా, కలిపి ఒక మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే బొట్లుబొట్లుగా మూత్రంపడే మూత్రకృచ్ఛ్రం, ఉష్ణవాతంతో పుట్టే మూత్రంలో మంట, చురుకు, పోటు, పొత్తికడుపు బిగదీసుకపోవడంవంటి సమస్యలన్నీ అతిత్వరగా పరిష్కారమౌతయ్.



వావిలాకును దంచి వడకట్టిన రసం తలకు మర్దనచేస్తుంటే అతిగావచ్చే తుమ్ములు ఆగిపోతయ్.

గతసంచిక తరువాత...

పిల్లల్లో పెద్దల్లో రక్తలేమిని పోగొట్టి రక్తవృద్ధిని గావించే రంజైన మార్గాలు-2

రక్తం పెరగాలంటే ఏ పదార్థాలు భుజించాలి?

❀ శరీరంలో తగ్గిన రక్తాన్ని త్వరగా పెంచుకొని తిరిగి సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యాన్ని పొందాలంటే పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా తెల్లబియ్యాన్ని, కొత్తబియ్యాన్ని వదలివేయాలి. తక్కువగా పాలిష్‌పట్టిన పాతబియ్యాన్ని మాత్రమే వాడుకోవాలి.

❀ మూడుపూటలా బియ్యంతో వండిన ఆహారమే కాకుండా కనీసం ఒకపూటైనా సజ్జలు, జొన్నలు, యవలు, గోధుమలు, రాగులు మొదలైన ధాన్యాలను కలిపిగాని లేదా విడిగాగాని ఆహారంగా ఉపయోగించుకోవాలి.



❀ ఆయా ఋతువుల్లో దొరికే పండ్లను తాజాగా తెచ్చుకొని తింటుండాలి. అధికంగా టీలు, కాఫీలు తాగడం మాని ఆహారంలో పాలు, మజ్జిగ, నెయ్యివాడటం అలవాటు చేసుకోవాలి.

❀ రోజూ కొద్దిసమయమైనా పచ్చని గడ్డిపైన నడవడం, శరీరానికి అలసటరాకుండా మితమైన వ్యాయామం చేయడం పాటించాలి.



❀ వాటితోపాటు ఏరోజుకారోజు తాజాగా పచ్చగా వుండే కూరగాయలను తెచ్చుకొని నువ్వులనూనె తాలింపుతో కూరలుగావండి తినాలి. ఫ్రిజుల్లో ఉంచిన కూరగాయలు, పదార్థాలు విడిచిపెట్టాలి.

పిల్లల రక్తవృద్ధికి - ద్రాక్షరసం

ఈనాడు పసితనంనుండే బిడ్డల్లో రక్తలేమి స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. అలాంటి బిడ్డలకు సులభంగా జీర్ణమయ్యేటట్లు మెత్తటి ఆహారాన్ని గోరువెచ్చగా తినిపించాలి.

భోజనంతరువాత నల్లద్రాక్షపండ్లరసం రెండు మూడు చెంచాల మోతాదుగా రోజూ రెండులేదా మూడుపూటలా పిల్లలచేత తాగించాలి.

ద్రాక్షపండ్లలోను, కిస్‌మిస్‌పండ్లలోను లోహధాతువు అధికంగా ఉంటుంది కాబట్టి పిల్లల్లో అతిత్వరగా రక్తవృద్ధి జరిగి వారి ముఖం మంచి ఎరుపురంగుతో కళకళలాడుతుంది. అంతేగాక ఈ చిన్న ఆహారమార్గంవల్ల పిల్లల్లో జీర్ణశక్తి పెరిగి తిన్న ఆహారంబాగా వంటబడుతూ మలబంధం కూడా లేకుండా ఎప్పటికప్పుడు సుఖవిరేచనమౌతుంటుంది.



మెత్తని వేపాకుపొడి చిటికెడు మోతాదుగా ముక్కుపొడుంలాగా పీలుస్తుంటే ముక్కురోగాలు తగ్గుతయ్



యువతీయువకుల రక్తవృద్ధికి - ద్రాక్షరసయోగం

నవయౌవనులైన యువతీయువకుల్లోను, వివాహిత స్త్రీపురుషుల్లోనుకూడా ఈనాడు ఎర్రరక్తకణాలు తగ్గిపోవడం, ముఖం పాలిపోవడం, జుట్టూడిపోవడం, శక్తి క్షీణించి యౌవనం లోనే వృద్ధాప్యలక్షణాలు బయటపడటం కనిపిస్తుంది.

ఈ సమస్యకు స్త్రీపురుష యువతీయువకులంతా పైనతెలిపిన ఆహారనియమాలను యధాతథంగా పాటిస్తూ చెప్పబోయే యోగాన్ని అనుసరించాలి. రోజూ రెండుపూటలా భోజనం తరువాత అరగంటాగి పచ్చిద్రాక్షపండ్ల తాజారసం 50గ్రా, మోతాదుగా తాగుతుండాలి. దీనివల్ల 40రోజుల్లో వారి శరీరంలో ఆశ్చర్యకరంగా రక్తవృద్ధి జరగడం, గతంలో వారు ఎదుర్కొంటున్న శక్తిహీనత, వీర్యహీనత, దృష్టిమాంద్యం, జుట్టూడటంవంటి సమస్యలు పరిష్కారమౌతాయ్.

పచ్చిద్రాక్షపండ్లు ఆయాప్రాంతాల్లో లభించనివారు ఆ ప్రయోగానికి బదులుగా రాత్రి నిద్రించేముందు కడిగిన ఎండుద్రాక్షపండ్లు 15 తీసుకొని ఒకకప్పు మంచినీటిలోవేసి మూతపెట్టి నానబెట్టాలి. ఉదయం దంతధావనంకాగానే నిదానంగా ఆ పండ్లలోని విత్తనాలను తీసివేసి బాగా నమిలితినాలి. ఇలా 40 రోజులుసేవిస్తే రక్తంలో ఎర్రకణాలసంఖ్య పెరగడమే కాక రక్తశుద్ధికూడా జరిగి ఉదరానికి, ఊపిరితిత్తులకు కూడా శక్తి కలుగుతుంది.

రక్తవృద్ధికి - పాలు, కిస్‌మిస్‌పండ్లు

ఉదయం దంతధావనంకాగానే 25 కిస్‌మిస్‌పండ్లను తీసుకొని వాటిని వేడినీటిలోవేసి బాగా కడగాలి. తరువాత వాటిని అరగ్లాసు పచ్చిపాలలోవేసి మూతపెట్టి అరగంటసేపు నానబెట్టిన తరువాత పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన ఆ పాలను మూడుసార్లు పొంగించి పాత్రనుదించి పాలలోని ఒక్కొక్క పండును బాగా నమిలితిని చివరిగా ఆ వేడిపాలను తాగాలి. ఈవిధంగా అవసరాన్నిబట్టి 40 నుండి 90 రోజులపాటు ఆచరిస్తే రక్తలేమిసమస్య పూర్తిగా నివారించబడి శరీరానికి శక్తి కాంతి వర్చస్సు ప్రాప్తిస్తయ్.

రక్తవృద్ధికి - పాలకూరరసం

తాజా పాలకూరను తెచ్చి గోరువెచ్చని నీటిలో బాగా కడిగి రోట్లోవేసి బాగా దంచి రసంతీసి పలుచని నూలుబట్టలో వడపోసి 100గ్రా, మోతాదుగా ఉదయం పరగడుపున ప్రతిరోజు సేవించాలి. పాలకూరలో విటమిన్-బి కాంప్లెక్స్ మరియు లోహతత్వం సమృద్ధిగా ఉన్నయ్.

కాబట్టి దీనిసేవనవల్ల రక్తవృద్ధి జరగడమేకాక ఎముకలనొప్పులు, సంధులనొప్పులు, వాపులు, వంట్లోచేరిన చెడునీరు, అల్పరక్తపోటు, అధికరక్తపోటు, మానసిక బలహీనత మొదలైనవి కూడా తగ్గిపోతయ్.

దేశవాళీ టమాటాలతో - రక్తవృద్ధి

దేశవాళీ టమాటాలలో పాలలోవున్న లోహతత్వానికి రెట్టింపు లోహతత్వం, గుడ్డులోని తెల్లసొనలోగల లోహతత్వానికి అయిదురెట్లు అదనపు లోహతత్వం దాగివున్నయ్. రెండుపూటలా ఒకకప్పు దేశవాళీ టమాటారసం సేవిస్తుంటే తగినంత రక్తం పెరగడమేకాక ప్రేవుల్లోని క్రిములుహరించి నేత్రాలకు, కాలేయానికి బలం కూడా పెరుగుతుంది.

బీట్రూట్‌తో - రక్తవృద్ధి

శరీరంలో రక్తం బాగా తగ్గిపోయి రక్తక్యాన్సర్‌వ్యాధి సోకిన దశలోకూడా బీట్రూట్ దుంపరసం అరకప్పు మోతాదుగా రోజూ రెండులేక మూడుసార్లు సేవించడంవల్ల రక్తవృద్ధి కలిగి ప్రాణరక్షణ కలిగే అవకాశముంది.



బలహీనత తగ్గి బలంగా అయిన - అనుభవం

గౌరవనీయులైన మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కరించి వ్రాయునది. నాపేరు కృష్ణ. నేను గత కొన్ని సంవత్సరాలనుండి శరీర బలహీనతసమస్యతో బాధపడేవాన్ని. ఎన్నో ఇంగ్లీష్‌మందులు వాడినా ప్రయోజనం కలుగలేదు. మీరు పత్రికలో సూచించిన విధంగా అశ్వగంధ, జొన్నలు, బార్లిగింజలను వాడి నా బలహీనతను తగ్గించుకున్నాను. ఇంతమంచి సలహా ఇచ్చినందుకు మీకు ధన్యవాదాలు. జై ఆయుర్వేదం. కృష్ణ, పాల్వంచ, ఖమ్మంజిల్లా.



తులశాకుపొడి పలుచనిబట్టలోవేసి పీలుస్తుంటే
సైనసైటిస్ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది

సంతానంలేని మా ఆడబిడ్డలకు యోగరత్నాకరుని దివ్యసంతానయోగాలు-2



సక్రమ బహిష్టుకు - సరైన ఆహారం

సంతానం కలగాలంటే ప్రతినెలా స్త్రీలకు సక్రమంగా బహిష్టు జరుగుతుండాలి. ఎక్కువ తక్కువ రక్తస్రావంలేకుండా మూడులేక నాలుగురోజుల పాటు బహిష్టురావాలి. బహిష్టులో పొత్తికడుపు, నడుము, పిక్కలవంటి భాగాల్లో నొప్పిరాకూడదు. అలా జరగాలంటే స్త్రీలు తమ ఆహారవిధానంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

❀ రోజూ నియమపూర్వకంగా రెండుపూటలా తగిన మోతాదుగా కొంచెం ఉప్పు కలిపిన గోరువెచ్చని గంజిని తాగుతుండాలి.

❀ నువ్వులు బెల్లం కలిపి తయారుచేసిన లడ్డు ఒకపూట, మినుములు నెయ్యి బెల్లం కలిపి తయారుచేసిన లడ్డు ఒకపూట రోజూ తింటుండాలి.

❀ పెరుగులో సగభాగంగా నీరుకలిపి చిలికిన మజ్జిగను రెండుపూటలా సేవిస్తుండాలి. ఈ ఆహారనియమాలను విడవకుండా పాటిస్తుంటే గర్భాశయశుద్ధి జరిగి బహిష్టు సక్రమంగా మొదలై ఆర్తవం అనబడే రజస్సు తగినంతగా స్రవిస్తూ సకాలంలో అండవిడుదల జరుగుతుంది.

నువ్వులకషాయంతో - సక్రమ బహిష్టు

నల్లనువ్వులు 30గ్రా, తీసుకొని కొంచెం నలగ్గొట్టి వాటిని ఒక పెద్ద గ్లాసు మంచినీటిలోవేసి చిన్నమంటపైన మూడోవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించాలి. తరువాత దించి వడపోసి అందులో పాతబెల్లం 30గ్రా, కలిపి రోజూ పరగడపున తాగుతుండాలి. క్రమం తప్పకుండా ఇలాసేవిస్తుంటే ఎంతోకాలంగా పూర్తిగా ఆగిపోయిన బహిష్టు తిరిగి మొదలౌతుంది. అయితే బహిష్టు మొదలుకాగానే ఈ కషాయం తాగడం ఆపివేయాలి.

బలవేరుతో - బలమైన సంతానయోగం



బలచెట్టువేరుపొడి 50గ్రా, అతిబలవేరుపొడి 50గ్రా, మెత్తగానూరిన ఇప్పపూలముద్ద 50గ్రా, నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి దంచిజల్లించిన మర్రిఊగుళ్ళపొడి 50గ్రా, నాగకేసరాలపొడి 50గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి వస్త్ర ఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని 10గ్రా, మోతాదుగా ఆవునెయ్యి 10గ్రా, తేనె 20గ్రా, కలిపి ఉదయం పరగడపున ఒకసారి, రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు ఒకసారి సేవించి అనుపానంగా దేశవాళీ ఆవుపాలను తాగుతుంటే ఎంతోకాలంనుండి ఎన్ని ప్రయత్నాలుచేసినా సంతానంగలుగని వంధ్యాస్త్రీలకు కూడా వరాలసంతానం కలుగుతుంది.



సుద్దపొడిని మాటిమాటికి వాసనచూస్తుంటే
ముక్కునుండి రక్తంకారడం ఆగిపోతుంది



మోదుగాకుతో - మగసంతానం

గర్భవతి అయిన స్త్రీ మోదుగచెట్టును విధిప్రకారంగా పూజించి ధూపదీప నైవేద్యాలిచ్చి ఆ చెట్టునుండి ఒకలేత మోదుగాకును తీసుకొని దేశవాళి ఆవుపాలతో నూరి పరగడపున సేవించాలి. ఈ విధంగా వరుసగా మూడురోజులపాటు సేవిస్తే శక్తివంతమైన మగ సంతానం కలుగుతుంది.

అశ్వగంధతో - అద్భుత సంతానం

చెప్పబోయే ప్రయోగాన్ని స్త్రీలు బహిష్టుస్నానం చేసినరోజు నుండి ప్రారంభించాలి. బలంగా ఆరోగ్యంగావున్న అశ్వగంధదుంపలను తీసుకొచ్చి శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలుచేయాలి. పావులీటర్ మంచినీటిలో అశ్వగంధముక్కలు 50గ్రా, వేసి చిన్నమంటపైన మూడోవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించివడపోసి ఆ కషాయంలో సమభాగంగా దేశవాళి ఆవుపాలు కలిపి మరలా పొయ్యిమీదపెట్టి పాలుమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అందులో దేశవాళి ఆవునెయ్యి 10గ్రా, కలిపి ఋతుస్నానంచేసిన రోజు ఉదయం పరగడపున సేవించాలి. ఈవిధంగా వరుసగా వారంరోజులపాటు సేవించి ఆ తరువాత భర్తతో సంసారంలో పాల్గొంటుంటే గర్భం కలుగుతుంది.

నువ్వులనూనెతో - నవ్యమైన సంతానం

స్వచ్ఛమైన కల్తీలేని నువ్వులనూనె 20గ్రా, దేశవాళి ఆవుపాలు 20గ్రా, బెల్లపుపాకం 20గ్రా, దేశవాళి ఆవుపెరుగు 20గ్రా, దేశవాళి ఆవునెయ్యి 20గ్రా, తీసుకొని అయిదింటిని కలిపి శుభ్రమైనచేతితో పదార్థాలు బాగా కలిసేటట్లు చిలికి అందులో దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 3గ్రా, కలిపి బహిష్టుస్నానంచేసిన రోజున ఉదయం పరగడపునే స్త్రీలు సేవిస్తే ఉత్తమోత్తమమైన సంతానాన్ని పొందే యోగ్యత కలుగుతుంది.



పెద్ద దురదగొండితో - సంతానయోగం

పెద్ద దురదగొండిచెట్టును పూజించి దానివేరును గ్రహించాలి. దాన్ని శుభ్రంగా కడిగి చిన్నచిన్నముక్కలుచేసి దేశవాళి ఆవుపాలతో గుజ్జులాగానూరి పలుచని నూలుబట్టలో వేసి పిండిన రసం 20గ్రా, మోతాదుగా కప్పు ఆవుపాలతో కలిపి ఋతుస్నానంరోజున ఉదయం సేవిస్తుంటే గర్భశుద్ధి జరిగి స్త్రీలకు సంతానం కలుగుతుంది.



వంట్లో నీరసం తగ్గి బలం పెరిగిన - అనుభవం

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నా పేరు సుభద్ర. నేను గత 2 సం.లుగా వంట్లో నీరసం పెరిగి ఏ పనీచేయలేకపోయేదాన్ని. మన అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రికలో చెప్పినవిధంగా నీరసానికి అశ్వగంధ, త్రిఫలచూర్ణాన్ని వాడాను. ఇప్పుడు నా పరిస్థితి చాలా మెరుగుపడిందని తెలుపడానికి ఎంతో సంతోషపడుతున్నాను. ఇదే సలహాను మా బంధువులకు కూడా ఇచ్చాను. మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను. జై ఆయుర్వేదం. శ్రీమతి సుభద్ర, పాల్వంచ, ఖమ్మంజిల్లా.



దిండులేకుండా వెల్లకిలా నేలపై పడుకొని రెండు చేతుల్ని తలపైన పెడితే ముక్కురక్తం ఆగుతుంది

పండు వేపాకులతో - పసందైన యోగాలు



పండువేపాకుబూడిద - చేసేవిధానం

ఈ ఋతువులో దొరికే పండువేపాకులను ఎండబెట్టి వెడల్పాటి మట్టిమూకుడులోగాని కుండలోగానివేసి పొయ్యిమీద పెట్టండి. చిన్నమంటపైన వేడిచేస్తూ గరిటతో కలదిప్పుతుంటే ఆ ఆకులుకాలి నల్లనిబూడిదలాగా మారతయ్. పాత్రను దించి చల్లార్చి ఆ బూడిదను జల్లించి నిలవ జేసుకొని చెప్పబోయే విధంగా వాడుకోండి.

కిడ్నీరాళ్ళకు - గర్భాశయగడ్డలకు

ఈ బూడిద పావుటీచెంచా మోతాదుగా కప్పు మజ్జిగ లోకలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూడునాలుగు వారాల్లో కిడ్నీలోరాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

ఇదేవిధంగా గర్భాశయ సమస్యలున్న స్త్రీలువాడితే గర్భాశయంలో గడ్డలు, అండాశయంలో నీటిబుడగలు, స్తనాల్లో వాపులు గడ్డలు కూడా తగ్గిపోతయ్.

దగ్గుకు, అల్సర్‌కు - వేపాకుబూడిద

ఈ బూడిద పావుటీచెంచా, తేనె ఒకచెంచా కలిపి రెండుపూటలా నిదానంగా సేవిస్తుంటే దగ్గు,అల్సర్‌పుండ్లు, పేగుపుండ్లు, చర్మంపై పుండ్లు అతిత్వరగా తగ్గిపోతయ్.

స్త్రీల తెల్లబట్టసమస్యకు-వేపాకుబూడిద

పావుటీచెంచా వేపాకుబూడిద, ఒకటీచెంచా తాజా దేశవాళీ ఆవువెన్నకలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు సేవిస్తూ చప్పిడిపథ్యం పాటిస్తుంటే స్త్రీల తెల్లకుసుమ వ్యాధి హరించిపోతుంది.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీమతి పి. కృష్ణకుమారి, కానూరు, విజయవాడ	రూ. 5,000/-
శ్రీ నీలం వీరయ్య, కరీంనగర్	రూ. 1,116/-
శ్రీ సుగురేశ్వర ఏజెన్సీ, రాయచూర్	రూ. 1,000/-
శ్రీ N.S.N. రాజు, ధన్వంతరి ఆయుర్వేదం, తాడేపల్లిగూడెం	రూ. 558/-
శ్రీ కె. రామలింగం, మీర్‌పేట్, హైద్రాబాద్	రూ. 501/-
శ్రీ V.V.S. సుబ్రమణ్యం, మోతీనగర్, హైద్రాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీ బోడపాటి గంగాజలం, తాడేపల్లిగూడెం	రూ. 500/-
శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి	రూ. 500/-
శ్రీ కె. వీర్రాజు, విజయలక్ష్మి, అన్నదివారపేట్,ప.గో.జి	రూ. 500/-
శ్రీ S.B.ప్రకాశ్‌రావు,ఉమారాణి,చైతన్యపురి,హైద్రాబాద్	రూ. 325/-
శ్రీమతి రమీలా, ఆర్మూర్, నిజామాబాద్	రూ. 316/-
శ్రీ W. అభిషేక్, షీలానగర్, వైజాగ్	రూ. 300/-
శ్రీ జి. సీతారామిరెడ్డి, నల్లపాడు, హైద్రాబాద్	రూ. 300/-
శ్రీ పి. రమేష్, కొత్తగూడెం	రూ. 216/-
శ్రీ K.C. నర్సింహులు, అడ్వకేట్, మహబూబ్‌నగర్	రూ. 200/-



శ్రీమతి ఎస్. లలిత, వశిష్ఠ ఆయుర్వేదం, తణుకు	రూ. 200/-
శ్రీ తాటికొండ మల్లయ్య,తాళ్ళరాంపూర్,నిజామాబాద్	రూ. 116/-
శ్రీమతి ఎస్. రామరక్షిత, వనపర్తి, మహబూబ్‌నగర్	రూ. 105/-
శ్రీ జి. సంజీవరాయుడు, కూకట్‌పల్లి, హైద్రాబాద్	రూ. 100/-
శ్రీ భీమడోలు ఏలియా, కడవకొల్లు, కృష్ణాజిల్లా	రూ. 100/-



మేడిపండ్లపొడి 10గ్రా, తేనె 10గ్రా, తింటుంటే ముక్కునుండి నోటినుండి పడేరక్తం నిలుస్తుంది

ముఖ్య గమనిక



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S., MD(Ayu) గారిని సంప్రదించడానికి ఫోన్‌ద్వారా ముందుగా అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడును. ఇతర ప్రాంతాల నుండి చికిత్సకోసం, ఆరోగ్యసలహాలకోసం వచ్చేవారు 9912177577, 040-42408568 నంబర్లకు ఉదయం 9 గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ లోపు మాత్రమే ఫోన్‌చేసి అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకోగలరు.

సంప్రదించు వేళలు : ఉ॥ 9 గం॥ నుండి మ॥ 1 గం॥ వరకు (సోమవారం నుండి శనివారం వరకు)

e-mail : rajaranjith10@gmail.com, andarikiayurvedam@gmail.com

మా సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను, ఇతర ఔషధాలయాల్లో కొంటున్నవారికి విజ్ఞప్తి!

ప్రజలకు అందుబాట్లో ఉండటంకోసం హైదరాబాద్‌లోను,రాష్ట్రంలోని ఇతర జిల్లాల్లోనూ కొంతమంది ప్రచారకులవద్ద మా ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఉంచడం జరిగింది. ఈ ప్రచారకుల్లో కొంతమంది మా ఔషధాలతోపాటు మాకు సంబంధంలేని ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఇవి కూడా డా. ఏల్చూరిగారివే అని అమ్ముతున్నారని తెలియవచ్చింది.

మా ఔషధాలపైన 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి' అని, మూలికలపైన, చూర్ణాలపైన 'ఏల్చూరి హెర్బల్స్' అని సంస్థ పేర్లు స్పష్టంగా ముద్రించి సీల్ వేయబడివుంటయ్. అవి గమనించి వాటిపై నిర్ధారించిన వెలకు మాత్రమే ఔషధాలు కొనుగోలుచేయాలని, అలా పరిశీలించకుండా పొరపాటుగా కొని వాడి అనవసరమైన అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకోవద్దని సూచిస్తున్నాం.

అలాగే మా ప్రచారకులవద్ద ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను మీరు పసిగట్టగానే వెంటనే 8790456727 నంబరుకు ఫోన్‌ద్వారా లేక ఎస్.ఎమ్.ఎస్ ద్వారా తెలియజేయవలసిందిగా మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులకు విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాం. ఈ ఔషధాలయాలు కేవలం మా ఉత్పత్తులను విక్రయించడానికే తప్ప రోగులను పరీక్షించి ఔషధాలు వ్రాసే ఆసుపత్రులు కావు. మీరు ముందుగా మావద్ద చికిత్స చేయించుకొని ఔషధాలు వ్రాయించుకొని వాడుకొంటూ ఆ తరువాత మీ ప్రాంతాల్లోగల మా ఔషధాలయాల్లో మందుల చీటి చూపించి ఔషధాలు తీసుకొనగలరు.

క్రింది వివరాలను గమనించి డి.డి లు పంపండి

అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికకొరకు	Andariki Ayurvedam
ఆయుర్వేద ఔషధాలకొరకు	Siddha Nagarjuna Ayurveda Pharmacy
ఆయుర్వేదం స్పెషల్‌బుక్స్ కొరకు	Maharshi Bhardwaja Publications
ఆయుర్వేద మూలికల కొరకు	Elchuri Herbals
ఆయుర్వేద డి.వి.డి ల కొరకు	Sri Elchuri Productions
గోసంరక్షణ కొరకు	Siddha Nagarjuna Ayurveda Peetam

రోజూ కొద్దికొద్దిగా జిలకర తింటుంటే
స్త్రీల తెల్లబట్టరోగం మాయమౌతుంది

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 17, సంచిక - 12, మార్చి - 2014, పేజీలు - 36, రూ. 15/-



పత్రికావర్గం

జనరల్ మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

కార్యాలయ సిబ్బంది
బి.మల్లికార్జున్, ఎ.సీతారామశర్మ
జి.శంకర్, ఎన్.నాగరాజు,భాస్కర్

సహసంపాదకులు
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ నరహరి, B.A.M.S.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న
శ్రీ జి. మధుసూదనశర్మ, వైద్యపండితులు

ప్రత్యేక సలహాదారులు
శ్రీ ఎం. వీరరాఘవులు

వైద్య సలహాదారులు
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్
శ్రీ కె. రఘురామరాజు

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ : 9550819215

కొత్త కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి, ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

పాత కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,

గౌరవ వైద్య సలహాదారులు
డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మాయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ., సంఘసేవకులు
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Phd.,

గ్రాఫిక్ డిజైనర్ : ఉదయ్‌కుమార్ కొత్తపల్లి

స్వదేశీ నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు

ఎవరి జాతిని వారు గౌరవించుకోవాలి. ఎవరి మాతృదేశాన్ని వారు అభిమానించుకోవాలి. ఎవరి మాతృమూర్తిని వారు ఆరాధించుకోవాలి. ఇది చేయనివాడు తనను తాను అవమానించుకున్న వాడవుతాడు. ఇవాళ మన భారతీయులమంతా మన జాతిఔన్నత్యాన్ని, మన సంస్కృతీవైభవాన్ని, మన నూతన సంవత్సర ప్రాభవాన్ని మరచిపోయి, పరదేశీయ సంస్కృతినే స్వదేశీసంస్కృతిగా ఆచరిస్తూ మనమంతా స్వదేశంలో పుట్టిన విదేశీయుల్లా ప్రవర్తిస్తున్నాం.

నీళ్ళలో పుట్టిన చేప ఆ నీళ్ళల్లో ఉన్నంతకాలమే అది ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించగలుగుతుంది. భూమిమీద పడ్డ మరుక్షణం గిలగిల తన్నుకొనిచస్తుంది. అలాగే ఏ దేశంలో పుట్టినవాడు ఆ దేశసంస్కృతి సంప్రదాయాలను, ఆచార వ్యవహారాలను పాటించినంతకాలమే శాంతిగా సుఖంగా జీవించగలడు. అదికాదని విదేశీ వెర్రిమొర్రివ్యామోహాల ఊబిలో ఇరుక్కుపోతే భూమిమీదపడ్డ చేపలాగా చావకతప్పదు.

సరిగ్గా ఈనాడు మనమంతా అలాగే జీవిస్తున్నాం. జనవరి 1వ తేదీనే నూతన సంవత్సరంగా ఆచరిస్తున్నాం గానీ మన ఉగాది నూతన సంవత్సరాన్ని వేడుకగా జరుపుకోవడంలేదు. మనదేశ వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ప్రజలంతా సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలనే మహోన్నత లక్ష్యంతో ఏర్పరచిన మన ఉగాదిలాంటి పండుగను మనం జరుపకపోతే ఇకమనకు ఆరోగ్యమెలా వస్తుంది? రాబోయే వర్షాకాలంలో, మానవులను కబళించబోయే అనేకవ్యాధులను ముందుగానే అడ్డుకొని, శరీరంలో వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెంచుకోవడానికి నిర్దేశించినదే ఉగాది పండుగ.

జనవరి ఒకటిన వచ్చే ఆంగ్లనూతనసంవత్సరంపై ఉన్న మోజు వ్యామోహం మన తల్లిపండుగ పైన మనకు మమకారం లేదు. ఈ పరాధీనత ఈ పరభాషోన్మాదం ఈ పరదాస్యపుబుద్ధి ఇకనైనా సిగ్గుచేటుగా భావించి ఆ భావదాస్యాన్ని పరిత్యజించి మాతృసంస్కృతికి మూలమైన ఉగాదిపండుగను మహానందంతో జరుపుకోలేకపోతే తెగులుపట్టిన తెలుగువారిగా అనామకులమై చరిత్రలో చెరిగిపోతాం........

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO,** Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

గావో రక్షంతి రక్షితా:



గోపరిరక్షణ సమితి



మన కుటుంబాలు, మనదేశం, మన భారత జాతి యొక్క అభివృద్ధి సమస్తం గోమాతల పైనే ఆధారపడి ఉంది. కావున గోవులను రక్షిస్తూ ప్రాణరక్షణ పొందుము.

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం

(గోపరిరక్షణ & పరిశోధనాకేంద్రం)

ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్,
హైదరాబాద్-33, ఫోన్: 040-23547132, 8297034605
e-mail : elchurigorakshana@gmail.com

ప్రతి జిల్లాలో గోశాల నిర్మాణం

గోప్రేమికులారా! మన రాష్ట్రంలో ప్రతిజిల్లాలోని పంటభూములతో కూడిన పర్యావరణం, ప్రతి గృహం విదేశీవిషరసాయనాలతో వికృతమై మన కుటుంబాలను రోగాలరాకాసికి బలిచేస్తున్నయ్.



ఈ దుస్థితినుండి మన కుటుంబాలను రక్షించడం కోసం ప్రతిజిల్లాలో 1000 గోవులతో ఒక గోశాలను తక్షణమే ఏర్పాటుచేయాలని సంకల్పించాం.

ఈ గోశాలద్వారా అమృతాహారాన్ని పండించగల గోమాత ఎరువులను, ప్రతి ఇంటిని భారతీయ గృహంలా మార్చగల గోఆధారిత గోపండ్లపొడి, గోసౌందర్య స్నానచూర్ణం, గోకేశతైలం, గోషాంపు, గోనేత్రాంజనం, గోకర్ణామృతం, పంచగవ్యంవంటి నిత్యావసర పదార్థాలను ఉత్పత్తిచేస్తూ కులమతభేదం లేకుండా జిల్లా ప్రజలందరి సర్వతోముఖాభివృద్ధిని సాధించవచ్చు.

ఈ మహోన్నత సత్కార్యంలో జిల్లా ప్రజలంతా భాగస్వాములై ఎవరి జిల్లాని వారే ఆరోగ్యబృందావనంగా తీర్చిదిద్దుకోమని స్వాగతం పలుకుతున్నాం.

దాతల సహకారం

ముందుగా అన్ని సౌకర్యాలున్న జిల్లాలలో వందఆవులతో గోశాల ప్రారంభించి క్రమంగా వెయ్యి ఆవుల వరకు పెంచడం జరుగుతుంది. ఈ గోశాలలో జిల్లాలోని ప్రతి గ్రామం నుండి ఔత్సాహికులను రప్పించి వారిలో రైతులకు గోఆధారిత ఎరువుల తయారీవిధానాలను, మహిళలకు గోఆధారిత నిత్యావసర వస్తువుల తయారీ పద్ధతులను నేర్పడంద్వారా ప్రజలందరిని ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యపరంగా ఆదుకోవచ్చు.

దాతృత్వ వివరాలు

40 X 100 సైజ్ గోశాలనిర్మాణఖర్చు - రూ. 10,00,000/-
(ఎవరు గోశాలను నిర్మిస్తారో వారిపేరే గోశాలకు పెట్టబడును)
వెయ్యి గోవులకు ఒకరోజు దాణాఖర్చు - రూ. 20,000/-
వెయ్యి గోవులకు ఒకపూట దాణాఖర్చు - రూ. 10,000/-
(ఒకేసారి దానమివ్వలేనివారు నెలనెలా కూడా పంపించవచ్చు)

సంవత్సరంలో ఒకరోజుగాని, ఒకపూటగాని గోమాతలకు ఆహారం పెట్టగల దాతలు తమ ఫోటోతో, వివరాలతో Siddha Nagarjuna Ayurveda Peetam పేరుతో D.D. తీసి మొదటి పేజీలోని చిరునామాకు పంపగలరు. లేక 'ఆన్‌లైన్' విధానం ద్వారా A/c No: 31195887713, I.F.S. Code No. SBIN0010102, S.B.I, Madhapur Branch, Hyderabad కు మీ విరాళాన్ని, ఫోటోను, మీ పూర్తి వివరాలను e - mail elchurigorakshana@gmail.com ద్వారాపంపగలరు.

దాతలకు సౌకర్యాలు

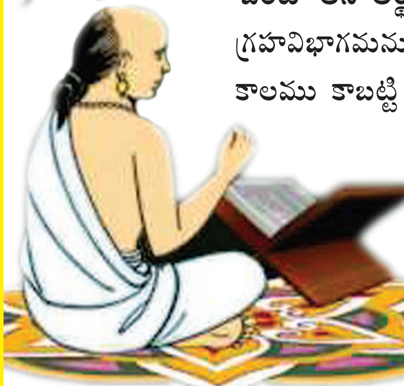
- ఆసుపత్రిలో ఒకసంవత్సరం వరకు ఉచిత కన్సల్టెన్సీ
- అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక 1 సం॥ ఉచిత సభ్యత్వం
- దాతల కుటుంబసభ్యులకు ఉచిత ఆరోగ్యశిక్షణాశిబిరాలు
- ఇన్‌కంటాక్స్‌చట్టం సెక్షన్ 80G ప్రకారం మినహాయింపు

పీఠాధ్యక్షులు : ఆయుర్వేద మహర్షి పండితశ్రీ డా॥ ఏల్చూరి

కాలిన బొబ్బలపై తేనె రాస్తే
బాధ తగ్గి పుండు మానుతుంది

తెలుగుజాతి పండుగైన ఉగాది ప్రాముఖ్యత తెలుసుకోండి







డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

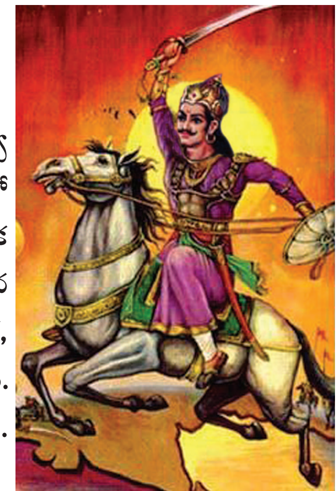
ఉగాది అంటే ?

యుగశబ్దము నుండి జన్మించినది యోగము. యుగమనగా సామాన్యార్థంలో 'జంట' అని అర్థం. విశేషార్థంలో కాలవిభాగం. గ్రహవిభాగమనునని నూతనరాసులో కలిసెడి కాలము కాబట్టి దానికి 'యుగము' అని పేరు వచ్చినది. యుగమునకు వికృతి రూపము ఉగము - అదియే 'యుగాది' లేక 'ఉగాది' అయినది.

ఉగస్య ఆది: ఉగాది 'ఉగ' అనగా నక్షత్రపు నడక అని అర్థం. నక్షత్రముల నడక ప్రారంభించిన అనగా సృష్ట్యారంభము అయిన కాలము యొక్క'ఆది' 'ఉగాది' అయినది.

ఉగాది పండుగ పుట్టుకకు సంబంధించి అనేక పురాణగాథలున్నవి. వేదములను దొంగిలించిన సోమకుని బారి నుండి వేదములను కాపాడి బ్రహ్మదేవునికప్పగించుటకు విష్ణువు మత్స్యావతారం దాల్చెనని పురాణగాథ. శ్రీ మహావిష్ణువు చైత్రశుద్ధ పాడ్యమినాడే మత్స్యావతారమునెత్తెనని, ఈ మత్స్యావతారగాథ వలన శ్రీ మహావిష్ణువు సృత్యర్థము ఈ పండుగ జరుపుచున్నారని తెలియుచున్నది.

ఉగాది చరిత్ర



ఉగాది పండుగ చారిత్రరీత్యా కూడా అధిక ప్రాధాన్యతను సంతరించుకొంది. జగద్విఖ్యాతిగాంచిన విక్రమార్కచక్రవర్తి చైత్రశుద్ధ పాడ్యమినాడు పట్టాభిషిక్తుడుకాగా, ఆ మహావీరుని సంస్కరణ చిహ్నముగా ఆనాడు ఉత్సవాలు జరుపుట ఆచారమైనదని చారిత్రక వృత్తాంతం. ఉత్తర భారతావనిలో గుజరాత్, రాజస్థాన్‌లందు కొన్ని ప్రాంతాలు విడిచి మిగిలిన అన్ని ప్రాంతాల్లో చైత్రమాసంనుండి కొత్త సంవత్సరమును ఆచరించెదరు. దక్షిణమున కేరళ, తమిళనాడు, కర్ణాటకమందు కొన్నిభాగాల్లో సౌరమానరీత్యా క్రొత్తసంవత్సరాదిని ఆచరింతురు. మిగిలిన ఆంధ్రులు, మహారాష్ట్రులు, కన్నడులు ఒకేమారు చైత్రమాసంనుండే ఆచరింతురు.



ఉగాది ఔన్నత్యం తెలుసా?

ఉగాదినాడు ఆచారరూపంలో సేవించు ఉగాదిపచ్చడి వెనుక అంతర్గతంగా ఆరోగ్యచర్యసందేశం దాగివున్నది.

శ్లో॥ అబ్దాదౌ నింబ కుసుమం శర్క రామ్ల ఘృతైర్యుతమ్:
భక్షితం పూర్వయామేతు ప్రదతాది సుఖం పరమ్:






వేపపూత, పంచదార, చింతపండు, నెయ్యి, మిరియాలు, లవణము, షడ్రుచుల మిళితమైన రసాయనమును ఉగాదిపచ్చడి అందురు. అందులో కొత్త చింతపండు, కొత్తబెల్లం, లేతమామిడికాయ ముక్కలు కలిసిన రోగశాంతి, వాత కఫదోషాలు తొలగునని, కంటిచూపు, ఆకలి, జీర్ణశక్తి, వీర్యం వగైరా వృద్ధిచెందునని ఆయుర్వేదం తెలుపుచున్నది. అంతేగాక షడ్రసాత్మకమైన ఈ ఉగాదిపచ్చడిని కష్టసుఖ సమ్మిళితమగు మానవజీవితమునకు ప్రతీకగా మన పూర్వీకులు నిర్ణయించిరి.

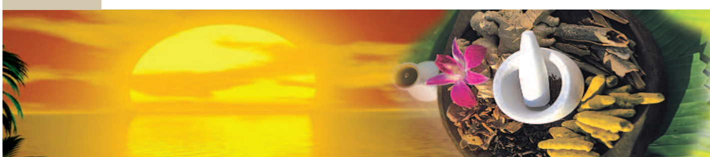
వేప మరియు బెల్లం రోగనివారకమని అందరికి తెలిసిన విషయమే. ముఖ్యంగా మసూచి, ఆటలమ్మలకు రామబాణమువలె పనిచేయును. ఒకవేళ పై రోగములు వచ్చి రోగి బాధపడుచున్న, రోగి దగ్గర వేపమండలుంచుట ఈనాడు సాంప్రదాయమైవున్నది. కురుపులు గుణమగుటకు వేపాకులను నూరి వాటిపైనుంచి కట్టు కట్టుట కూడా అనుభవములో ఉన్నది. కురుపులు మేలు అయిన తరువాత వేపాకువేసి కాచిన నీటిలో స్నానము చేయించుట కూడా పూర్వమునుండి ఈనాటివరకు అలవాటులోవున్నది. దీనితో వేప పై రోగములకు మంచి నిరోధకమని తెలియుచున్నది. మసూచికి 'వసంత సంభవా' 'పాపరుజా' అని పేర్లున్నవి. మసూచి వసంతఋతువులోనే వచ్చును. కాని అదికాకుండా ఉండుటకు వేపపూత తినవలెను. నవీనశాస్త్రజ్ఞులు కూడా ఇది శాస్త్రీయమైన పద్దతే అని నిరూపించినారు.

ఉగాది పచ్చడి సేవించి - ఆరోగ్యాన్ని పొందండి

వేపచెట్టునుండి తెచ్చిన వేపపువ్వును చేతులతో నలిపి పూలోని మొగ్గలను, కాడలను తీసివేసి పూరేకును మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఆ కాలంలో తయారైన కొత్తచింతపండు కావలసినంత తీసుకొని నీటిలో వేసి మెత్తగా పిసికి అందులోని గింజలను తొక్కలను తీసివేసి చిక్కటి గుజ్జులాగా తయారుచేసుకోవాలి. ఆ గుజ్జులో సరిపడేటంత మెత్తగా దంచిన కొత్త బెల్లం కలపాలి. ఆ తరువాత ముందుగా సిద్ధంచేసుకున్న వేపపూలరేకులను తగుమాత్రంగా చేర్చుకోవాలి. ఆ తరువాత కొద్దిగా నెయ్యి చేర్చి కలబెడితే ఉగాదిపచ్చడి తయారౌతుంది.

అయితే కొన్నిప్రాంతాల్లో ఈ పచ్చడిలో సన్నగా తరిగి లేతమామిడికాయ ముక్కలను కొద్దిగా కలపడం అలాగే సన్నని కొత్త చెరుకుగడల ముక్కలను కూడా చేర్చడం కూడా సాంప్రదాయంగా ఉంది.

ఇలా తయారైన ఉగాది పచ్చడిని ఉదయంపూట 8 గంటలలోపే సేవించాలని అలా సేవిస్తేనే దాని ఔషధగుణం శరీరాన్ని రోగరహితంగా కాపాడుతుందని పెద్దలు నిర్ణయించారు కాబట్టి ఆ విధంగానే సేవించవలసిందిగా మా ప్రియపాఠకులను కోరుతున్నాం.



వెన్న 20గ్రా, రోజూ రెండుపూటలా తింటుంటే ముక్కునుండి రక్తంపడటం ఆగుతుంది









డా॥ కె. విశ్వనాథం, ఎన్.డి.,

కామదహనంతో - శారీరక మానసిక రోగాలు మటుమాయం



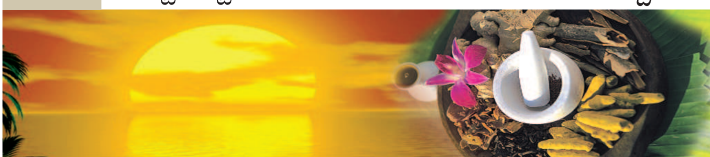
కాముడే మన్మధుడని కథల్లో చెప్పుకుంటున్నాం. ఆ మన్మధుడు శివున్ని ఆవహించగా ఆ శివుడు రుద్రరూపందాల్చి మూడోకన్ను తెరిచి ఆ కాముడ్ని భస్మంకావిస్తాడు. అప్పటినుండి కామదహనం పేరుతో మనం పండగ జరుపుకుంటున్నాం. అదే హోలీ పండగగా ప్రఖ్యాతి గడించింది.

ఆ రోజున రకరకాల కట్టెలు ఆవుపిడకలు మొదలగునవి ఒకచోటచేర్చి దహనంచేస్తారు. ఆ దహనం చేయగా వచ్చిన బూడిదను శరీరానికి పూసుకోవడం, నిలువుంచుకోవడం రకరకాల ఆరోగ్యసమస్యలు వచ్చినప్పుడు దాన్ని ఔషధంగా వాడుకోవడం చేస్తుంటారు. ఫలితాలు కూడా కనిపిస్తుంటయ్. ఇదేరోజున సరదాగా ఒకరిపై ఒకరు రంగులు చల్లుకొని సంతోషంగా గడుపుతారు.

అసలు విషయానికొస్తే కామం అనగా కోరిక, ఆ కోరికలు గుర్రాలై పరుగెత్తకుండా అదుపులో ఉంచుకోవడం లేదా చెప్పుక్రింది తేలులా అణచిపెట్టడం లేదా పూర్తిగా దహించడం చేయాలి. అదే అసలైన కామదహనం. అప్పుడే మానసిక ప్రశాంతత ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే మానసిక ప్రశాంతత ఏర్పడుతుందో అధికరక్తపోటు, మధుమేహం, చర్మవ్యాధులు మొదలగు వ్యాధులబారిన పడకుండా కాపాడబడుతాయ్.

అందుకే పతంజలి యోగసూత్రాల్లో ప్రప్రథమంగా 'యోగ:శ్చిత్తవృత్తి నిరోధ:' అని చెప్పబడింది. కోతిలా మహాచంచలమైన మన మనస్సు పదేపదే పలుదిక్కులా పరుగెడుతుంది. ఆ కోతికి ఎవరైనా కల్లుతాపిన తరువాత మరీ పిచ్చెక్కిపోతుంది. అట్లాగే ఆధునికయుగంలో అత్యాధునిక పరికరాలతో తయారుజేయబడిన వాహనాలు, వాటి అమ్మకపు ప్రచారాలు, పెద్దపెద్ద బోర్డులరూపంలో కనిపించడం, టి.విల్లో బహుళప్రచారంచేయడం, బిల్డింగులు, నగలు, ఫ్రిడ్జ్‌లు మొదలగు ఎన్నో ఎన్నెన్నో చూసినకొద్దీ కొనాలనే ఆశకలగడం, వాటికోసమే కొనే స్థోమతలేకున్నా అప్పులు చేసికొనడం, అవి తీర్చలేక నానా అవస్థలుపడటం, తప్పుత్రోవలు తొక్కడం, లంచాలకు రుచిమరగడం, దొంగతనాలు చేయడం, మోసాలుచేసి ధనార్జన చేయటం, ఆత్మగౌరవాన్ని చంపుకోవడం, ఇలాచేస్తూ చివరికి మతిభ్రమించి పిచ్చివారుకావడం లేదా పక్షవాతం, గుండెపోటు వ్యాధులకు గురై మరణించడం వంటివి మనం అనునిత్యం చూస్తున్నాం. కాబట్టి దీనికి ఒకేఒక ఏకైకమార్గం యోగసాధన. అదే అష్టాంగ యోగసాధన. యమ - నియమ - ఆసన - ప్రాణాయామ - ప్రత్యాహార - ధారణ - ధ్యాన - సమాధి.

యమ-నియమాలతో ఆహారవిహారాలను చక్కదిద్దుకోవడం అనగా సమయానికి నిద్రలేవడం పెందలకడనే నిద్రించడం, మన ఇంట్లోవున్న టి.వి అనే భూతంబారిన పడకుండా 9-10 గంటలమధ్య పడుకొని బ్రాహ్మీముహూర్తం 4-5 గంటల మధ్య నిద్రలేచి ప్రకృతిసహజంగా కాలకృత్యాలు నిర్వర్తించుకొని, నువ్వులనూనెతో తైలాభ్యంగనం చేసుకొని సూర్యనమస్కారాలు, యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం ముగించుకొని ఉద్వర్ధనం అనగా శరీరానికి నలుగుపెట్టుకొని స్నానమాచరించి ప్రశాంతంగా పూజాధ్యానాలు ముగించుకొని సాత్వికాహారం సేవించి వృత్తిధర్మానికి బయలుదేరి ధర్మబద్ధంగా రోజంతా ధనార్జనగావించి కలిగినంతలో తృప్తిచెంది ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా గడపడమే యోగసాధనలోని రహస్యం. అదే కామదహనానికి మెట్టు. ఆరోగ్యానికి పట్టు. రోగాలను మట్టుపెట్టు. అష్టాంగయోగద్వారా రోగాలను ఎలా మట్టుపెట్టాలో సవివరంగా - ధారావాహికంగా వచ్చేసంచిక నుండి తెలుసుకుందాం.



అన్నం తిన్న తరువాత రోజూ మజ్జిగ తాగుతుంటే వీర్యవృద్ధి జరుగుతుంది



ఆవుతో అమృత యోగాలు





పిల్లల నూరేండ్ల ఆరోగ్యానికి - ఆవువెన్న

ప్రియమైన తల్లులారా! అప్పటికప్పుడు ఆవుపెరుగును చిలికి తీసిన దేశవాళి ఆవువెన్నను పసిపిల్లలకు అన్నప్రాసన నాటినుండి ఉదయం మధ్యాహ్నం సాయంత్రంవేళల్లో వయసునుబట్టి పూటకు 1గ్రాముగా ప్రారంభించి వయసు పెరిగేకొద్దీ క్రమక్రమంగా ఒక్కో గ్రాము పెంచుకుంటూ 10 గ్రా, వరకు తినిపిస్తుంటే ఆ పిల్లల శరీరం ఉక్కులా మారి ఆ పిల్లల అవయవాలు అందంగా రూపొందించబడి ఆ పిల్లల బుద్ధి బృహస్పతిని మించిపోతుంది.

మెదడు బలానికి - ఆవునెయ్యి

స్వచ్ఛమైన దేశవాళి ఆవునెయ్యి ఒకకేజి ప్రమాణంగా కళాయిపాత్రలో పోసి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్న మంట వెలిగించాలి. అందులో పరిశుభ్రమైన పాతబెల్లం 125గ్రా, మెత్తగా పొడిచేసిపోయాలి. వండేటప్పుడు పాత్రలో అడుగున ఉన్న బెల్లం తరువాత క్రమక్రమంగా పైకి తేలి నురుగు వస్తుంటుంది. ఆ నురుగు తగ్గేవరకు కాచి నురుగుతగ్గగానే వెంటనే పాత్రను కిందికి దించాలి.

తరువాత వెడల్పాటి గరిటతో లోపలి బెల్లాన్ని పూర్తిగా తీసివేసి ఆవునేతిని భద్రపరచుకోవాలి. ఈ నేతిని రెండుపూటలా అన్నంలో కలుపుకొని తింటుంటే మెదడుకు అపారమైన బలం కలిగి జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. అంతేగాక క్షీణించిన నేత్రదృష్టి కూడా బలపడి ఆయురారోగ్యాలు పెంపొందుతయ్.

దగ్గుకు - ఆవువెన్న

దేశవాళి ఆవువెన్న 20గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా, నానబెట్టి పొట్టుతీసివేసిన సీమబాదంపప్పులు 7, ఈ మూడు కలిపిదంచి రోజూ రెండుపూటలా తింటుంటే అన్నిరకాల దగ్గులు అతితీవ్రంగా తగ్గిపోతయ్.

పాముకాటువిషానికి - ఆవునెయ్యి

పాము కరిచిన వ్యక్తిచే కల్తీలేని దేశవాళి ఆవునెయ్యి 500గ్రా, తాగించిన యెడల వెంటనే వాంతివచ్చి, దాంతో పాటువిషము కూడా హరించిపోతుంది.

మెదడుబలానికి - ఆవుపాలు

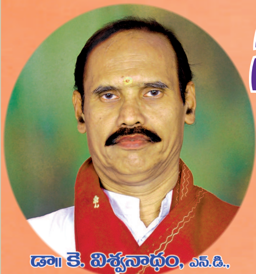
అరలీటరు ఆవుపాలల్లో రావిచిగుళ్ళు 10 వేసి బాగా మరగబెట్టి నాలుగైదు పొంగులు వచ్చినప్పుడు దించి వడపోసుకొని అవి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో 40గ్రా, కండచక్కెర లేదా పటిక బెల్లం కలుపుకొని ప్రతిరోజు తాగుతుంటే మెదడుకు బలం కలగటమేకాక మనసు కూడా ప్రసన్నంగా వుంటుంది.

రేచీకటికి - ఆవునెయ్యి

సాధారణంగా మెదడు బలహీనపడినవారికి రేచీకటి వస్తుంది. అలాంటివారు మెదడుకు బలాన్ని కలిగించే ఆహారౌషధాలను సేవించాలి.

ఆవునెయ్యి 10గ్రా, మిరియాలచూర్ణం 5గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా, తీసుకొని ప్రతిరోజు ఉదయం పరగడుపున తింటుంటే రేచీకటివ్యాధి క్రమంగా హరిస్తుంది.

తమలపాకు వేసి కట్టుకడుతుంటే
మొండివ్రణాలు మానిపోతయ్



ఏ ఓషధాలులేకుండా ప్రకృతిచికిత్సతో ఆరోగ్యమెలా కాపాడుకోవచ్చు?

కశేరుకాస్నానం (స్పైనల్‌బాత్) వెన్నెముకస్నానం

శరీరంలో అతిముఖ్యమైన అవయవం వెన్నెముక. ఇది 33 వెన్నుపూసలతో ఒక గొలుసు మాదిరిగా తయారైవుంటుంది. మెదడునుండి నాడులన్నీ దీనిగుండానే శరీరం మొత్తానికి ప్రసారం కావించబడును. నాడీమండలాన్ని అదుపులో ఉంచడానికి చేయబడు స్నానమే వెన్నెముక స్నానం. అనగా వెన్నెముకభాగం నీటిలో ఉంచడం లేదా నీటిధారలు వెన్నెముకకు తగలడం. దీనికోసం ప్రత్యేకంగా తయారుకాబడిన తొట్టిలో ఈ స్నానంచేయాలి.

ఇందులో రెండురకాల తొట్లుంటయ్. ఒకటి వీపుభాగాన్ని నీటిలో ఉంచటానికి అనుకూలంగా తయారుచేయబడింది. రెండవది డీలక్స్‌టైప్. ఇందులో వెన్నెముకభాగం సన్నటి నీటిధారలతో (పైపునుండి వెలువడు) తాకిడి జరుగుతుంటుంది. తొట్టి కొనలేనివారు సులభమైన మార్గంలో ఒక టవల్‌ను తడిపి వెన్నెముకపై ఉంచినట్లయితే కశేరుకాస్నానం యొక్క లాభాన్ని కొంత పొందవచ్చు.

కశేరుకాస్నానం మూడువిధాలు. 1) చన్నీటి కశేరుకాస్నానం (కోల్డ్ స్పైనల్‌బాత్) 2) గోరువెచ్చటి కశేరుకాస్నానం (న్యూట్రల్ స్పైనల్‌బాత్) 3) వేడినీటి కశేరుకాస్నానం (హాట్‌స్పైనల్‌బాత్)



1) చన్నీటి కశేరుకాస్నానం : 18 నుండి 24 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతగల చల్లటినీరు ఉపయోగించాలి. 15 నిమిషాలు చేయవలసివుంటుంది.

చేసేవిధానం : కటిపైభాగంలో ఎలాంటి బట్టలు లేకుండా మామూలు తొట్టిలో అయితే వీపు మొత్తం మెడనుండి నడుంవరకు ప్రక్కభాగం సగంవరకు నీటిలో ఉండాలి.

ఇక డీలక్స్ తొట్టి అయితే వెన్నెముక మొత్తం అనగా కపాలం కింది నుండి (మెడనుండి) నడుము వెన్నెముక చివరిభాగంవరకు నీటిధారలు పైపుద్వారా (తొట్టి మధ్యన అమర్చిన) తగులుతుంటయ్. చెప్పులు వేసుకొని ఉండాలి. లేకున్న రక్తప్రసరణ వేరేభాగాలకు మారడానికి అవకాశముండును. చన్నీటి కశేరుకాస్నానం పూర్తవుతూనే నడకగాని, సూర్యనమస్కారాలు లేదా యోగాసనములు చేయాలి లేదా వ్యక్తి బలహీనంగా ఉన్నట్లయితే రగ్గు కప్పుకొని పడుకోవాలి. ఇలా చేసినట్లయితే శరీరంలో వేడిపుడుతుంది.

ఉపయోగాలు : అధికరక్తపోటును తగ్గించును. నరముల అక్రమ ఉత్తేజాన్ని ఉపశమనం కావించును. అలసటను తీర్చును. నరాలకు సంబంధించిన వ్యాధుల్లో, మనసుకు సంబంధించిన రుగ్మతల్లో, మతిమరుపు, ఆందోళన, అనిద్ర, మూర్ఛ మొదలగు వాటిని నయంచేయడంలో చాలా ఉపయోగపడును. మెడలు, నడుము, కీళ్ళనొప్పులున్నవారు చన్నీటి కశేరుకాస్నానం చేయకుండా ఉండడం ఉత్తమం.

బఠాణిపిండితో నలుగుపెడితే ముఖంమీది మంగు, శోభిమచ్చలు మాయమైపోతయ్



2) గోరువెచ్చటి కశేరుకాస్నానం (న్యూట్రల్ స్పైనల్ బాత్): ఈ స్నానానికి 34 నుండి 36 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతగల నీటిని ఉపయోగించాలి. 15 నిమిషాలు చేయవలసివుంటుంది.

చేసేవిధానం: కటిపైభాగంలో ఎలాంటి బట్టలులేకుండా తొట్టిలో చూపినవిధంగా పడుకోవాలి. మెడనుండి నడుమువరకు, పక్కటెముకలు కొంతభాగం నీటిలో మునగాలి.

తొట్టిలో పడుకునేముందు ఒకటిరెండుగ్లాసుల చల్లనీరు తాగాలి. తలపై చన్నీటి బట్టనుంచాలి. కాళ్ళకు చెప్పులుండాలి.

పదిహేను నిమిషాల్లో ఈ కశేరుకాస్నానం పూర్తిచేసుకొని అరగంట విశ్రాంతిపొందాలి. ఎలాంటి వ్యాయామం చేయవలసిన అవసరంలేదు.

ఉపయోగాలు: నరాల ఉద్రేకతను తగ్గించి సుఖనిద్ర వచ్చేలాచేస్తుంది. శరీరపరిశ్రమవల్ల, గంటల తరబడి కూర్చొని పనిచేయడంవల్ల, అధికవ్యాయామంవల్ల వెన్నముక మరియు వాటి కండరాల్లో వచ్చే వత్తిడి, పోటును తగ్గించును. ఛాతికండరాలు, గుండె, ఊపిరితిత్తుల్లో ఏర్పడే భారాన్ని కూడా తొలగించును. నాడీమండలానికి బలాన్ని చేకూర్చును.

3) వేడినీటి కశేరుకాస్నానం (హాట్ స్పైనల్‌బాత్): ఈ స్నానానికి 40 నుండి 45 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతగల నీటిని ఉపయోగించాలి. 10 నిమిషాలు చేయవలసివుంటుంది.

చేసేవిధానం: పైన తెలిపిన గోరువెచ్చని కశేరుకాస్నానం మాదిరిగానే తొట్టిలో పడుకోవాలి. పడుకునేముందు ఒకటిరెండుగ్లాసుల చల్లనీరు తాగాలి. 40 డిగ్రీల వేడినీటితో ప్రారంభించి క్రమేపి అవసరమున్నంత వేడిని పెంచుకోవాలి. తలపై తడిగుడ్డ ఉంచుకోవాలి. శరీరానికి ఎలాంటి రాపిడి కలిగించరాదు. సమయం పూర్తయ్యాక లేచి ఒకటిరెండు నిమిషాలు చన్నీటిస్నానం చేయాలి.

ఉపయోగాలు: ఈ వేడినీటి కశేరుకాస్నానం మనిషి చింతాగ్రస్తుడైనప్పుడు నరాల చురుకుదనం కలిగించడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. నడుంనొప్పి, సయాటికా, ప్రేవుల్లో ఇబ్బంది తొలగిపోతుంది.

రోజూ ఉదయం పసుపు 3గ్రా, తేనె 10గ్రా,
కలిపి తింటుంటే రక్తవృద్ధి అవుతుంది

వాము(ఓమ)తో - వశిష్టమైన యోగాలు



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

వాము (ఓమ) - లక్షణాలు

దీనిని సంస్కృతంలో దీప్యక, యవానీఅని, హిందీలో అజవాన్ అని అంటారు. ఇది కారపు రుచిని కలిగివుంటుంది. దీనిని సేవించడంవల్ల కడుపులో ఆకలి పెరుగుతుంది. పెద్దవారికేగాక చిన్నపిల్లలకు కలిగే అజీర్ణవ్యాధులను తగ్గించడంలో కూడా ఇది చాలా హితకారిణి. దీనివల్ల చాలా ఉపయోగాలున్నప్పటికీ దీన్ని మితంగావాడాలి. అతిగా వాడితే ఏదైనా విషంగా మారి అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుందని మా పాఠకులు గమనించాలి.

మొలలకు - వాము

వాము, ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు రెండూ సమంగా కలిపినూరి మొలలపై లేపనంచేస్తుంటే మూడునాలుగు వారాల్లో మొలలు తగ్గుతాయ్. (లేక)

వాము, కురంజీవాము, కురసానివాము ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని కొంచెం నీటితోనూరి అందులో కొంచెం దేశవాళి ఆవువెన్న కలిపి మూలవ్యాధి పిలకలకు పట్టిస్తుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే మొలల పిలకలు హరిస్తాయ్.

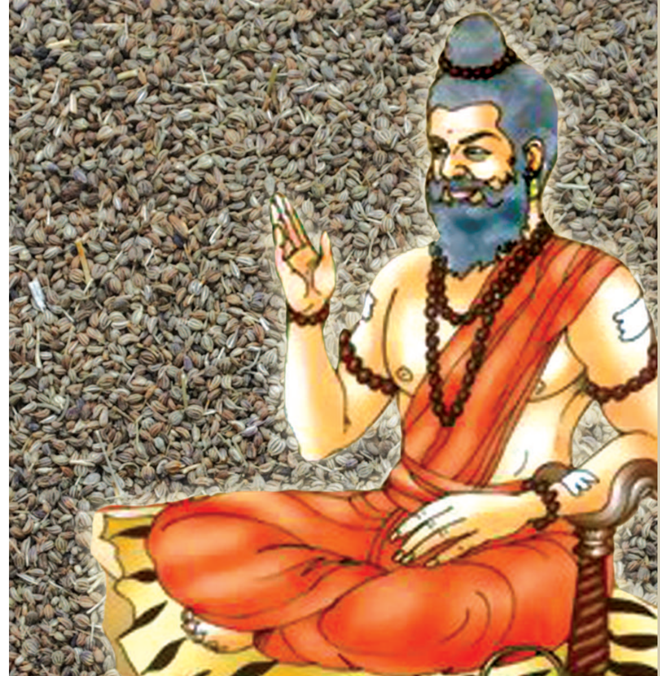
ఉదర సమస్యలకు - వాము

వాము 50గ్రా, మిరియాలు 25గ్రా, సైంధవలవణం 12గ్రా, ఈ మూడింటిని తీసుకొని దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఒక గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ప్రతీరోజు భోజనం తరువాత 5గ్రా, మోతాదుగా ఈ పొడిని సేవిస్తుంటే కడుపుబ్బరం, ఆహారం జీర్ణంకాకపోవడం, గ్యాస్‌వంటి సమస్యలు పరిష్కారమౌతాయ్.

క్షయ, దగ్గులకు - వాము

వాము అరచెంచా, మెంతులు అరచెంచా తీసుకొని అరగ్లాసు నీటిలో వేసి పావుగ్లాసు అయ్యేవరకు మరిగించి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత ఆ కషాయాన్ని తాగు

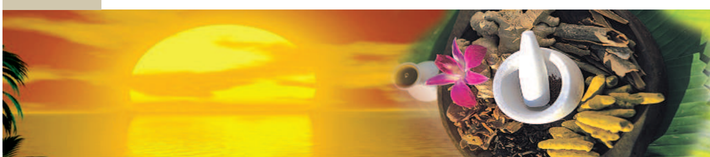


తుంటే దగ్గు, క్షయ, ఆస్తమావంటి వ్యాధులు నివారించబడతాయ్. అంతేగాకుండా ఊపిరితిత్తుల్లోని శ్లేష్మం భారం కూడా హరించిపోతుంది.

వాతనొప్పులకు - వాము

వాము 100గ్రా, గానుగలో ఆడించిన మంచి కొబ్బరి నూనె 100 మి.లీ. తీసుకొని పొయ్యిమీద బాండీపెట్టి అందులో కొబ్బరినూనెపోసి అందులో వామువేసి బాగా మరగబెట్టాలి. వాములోని సారమంతా ఆ నూనెలో దిగుతుంది. అప్పుడు ఆ నూనెను దించి అది చల్లగా అయిన తరువాత ఒక గాజుసీసాలో భద్రపరచుకోవాలి.

కావలసినప్పుడు ఆ నూనెను కొంచెం తీసుకొని గోరువెచ్చగాచేసి నొప్పి ఉన్నచోట బాగా మర్దనచేసి కాపడం పెడుతుంటే అన్నిరకాల వాతనొప్పులు తగ్గుతాయ్. అంతేకాకుండా ఈ నూనెను చెవుల్లో రెండురెండుచుక్కలు వేస్తుంటే చెవిలోనొప్పి, చెవిలోహోరు, చెవిదురదలు కూడా నశిస్తాయ్.



నిద్రించేముందు ఆవుపాలు ముఖానికి
మర్దిస్తే ముఖకాంతి పెరుగుతుంది

అన్నిరకాల కీళ్ళనొప్పులకు - వాము

వాము, గుగ్గిలం, మాల్కంగిణిగింజలు, ఈ మూడింటిని సమానంగా తీసుకొని నీటితో కలిపి మెత్తగానూరి శనగ గింజలంత గోలీలుచేసి నీడలో గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి ఒక గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

వీటిని ప్రతిరోజు రెండుపూటలా రెండుగోలీల మోతాదుగా అనుపానంగా గోరువెచ్చని పాలతో సేవిస్తుంటే కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళనొప్పులు, నరాలతీపులవంటి అన్ని నొప్పులు హరిస్తయ్. (లేక)

ఒక కిలో వామును తీసుకొని శుభ్రపరచి మట్టికుండలో పోసి దానిలో 4 లీటర్ల నీళ్ళుపోసి పొయ్యిమీదపెట్టి బాగా మరిగించి, 2 లీటర్ల నీటికి వచ్చినప్పుడు దాన్ని దించివడకట్టి ఆ కషాయంలో అరలీటర్ నువ్వులనూనె కలిపి రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరలా మరిగించి దించి చల్లారిన తరువాత ఒక గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని వాడుకునేముందు కొద్దిగా గోరువెచ్చగా చేసుకొని కాళ్ళనొప్పులపైన, కీళ్ళనొప్పులపైన, నడుంనొప్పులపైన మర్దనచేస్తుంటే నొప్పులన్నీ హరిస్తయ్.

స్త్రీల నడుంనొప్పికి - వాము

వాము 100గ్రా, తీసుకొని శుభ్రంచేసి చిన్న మట్టికుండలోవేసి కొంచెం నీళ్ళుచల్లి ఒకరోజు నిలువవుంచి మరునాడు చేతులతో బాగాపిసికి చెరిగితే దానిపై ఉన్న పొట్టు పోతుంది. తరువాత పటికబెల్లం 100గ్రా, దేశవాళి ఆవునెయ్యి 100గ్రా, ఈ మూడువస్తువులను బాగా కలబెట్టి ఒక కుండలో వేసి కుండపైన వాసెనకట్టు కట్టి 40 రోజులు నిలవుంచిన తరువాత దీన్ని వాడుకోవాలి.



ఈ ఔషధాన్ని ప్రతీరోజు పూటకు 5గ్రా, నుండి 10గ్రా, వరకు సేవించుచూ అనుపానంగా గోరువెచ్చని దేశవాళి ఆవుపాలు తాగుతుంటే ఎన్నోరోజులనుండి బాధపెడుతున్న దీర్ఘకాలిక నడుంనొప్పులైనా హరించిపోతయ్.

జ్ఞానవృద్ధికి - వాము

వాము, చెంగల్వకోష్టు, పెన్నేరుదుంపలు, జీలకర్ర, నల్లజీలకర్ర, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, పసుపు ప్రతిదీ 50గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా పూటకు 3నుండి 5గ్రా, మోతాదుగా తింటుంటే మంచి తెలివితేటలు, జ్ఞాపకశక్తి పెరగడమేకాకుండా జ్ఞానవృద్ధి కూడా కలుగును.

జలుబుకు - వాము

వామును శుభ్రపరచి పొయ్యిమీదపెట్టి కొంచెం వేడి అయిన తరువాత ఒక పలుచని నూలుబట్టలో ఆ వామునువేసి మూటగట్టి వాసన పీలుస్తుంటే పడిశభారము, ముక్కుదిబ్బడ, జలుబు వెంటనే తొలగిపోతుంది.

క్లోమగ్రంథిసమస్య తగ్గిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేదమహర్షి ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారములు. అయ్యా! నాకు గత 7 సంవత్సరాలుగా క్లోమగ్రంధి వాచిపోయి సరిగా పనిచేయకపోవడంవల్ల కడుపునొప్పి, కడుపులో సుడి తిరగడం లాంటి భరించలేని వ్యాధులువచ్చి ఎన్నో ఆసుపత్రులచుట్టూ తిరిగితిరిగి ఆస్తినంతా హారతికర్పూరంలా కరిగించుకున్నా కూడా కడుపునొప్పి తగ్గకపోగా ఇంకా ఎక్కువయింది. చివరగా ఒకరోజున గురువుగారి దగ్గరికి నా స్నేహితుని సలహామేరకు వచ్చి గురువుగారు చెప్పినవిధంగా ఔషధాలువాడటంవల్ల రెండవరోజే నాకు స్వస్థత లభించింది. 60 రోజులు మందులువాడిన తరువాత నా క్లోమగ్రంధి సమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. ఇంతమంచి కానుకను అందించిన ఏల్చూరి గురువుగారికి నా యొక్క హృదయపూర్వక పాదాభివందనాలు. జై ఆయుర్వేదం.

ఎస్. శివరాంజీ, కౌకుంట్ల, చేవెళ్ళ, రంగారెడ్డి, సెల్ : 9908209818, 8897851707

నువ్వులనూనెతో పుక్కిలిస్తుంటే
పంటిరోగాలుతగ్గి పళ్ళు గట్టిపడతయ్





ఎండాకాలంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఎండాకాలంలో గడపవలసిన విధానాన్ని ఆయుర్వేదం గ్రీష్మఋతుచర్యలో వివరించింది. ఎండలవలన కలిగే అనర్థాలు అన్నీఇన్నీకాదు. ఈ ఋతువులో సహజ శారీరకబలం తగ్గుతుంది. సూర్యకిరణాలు నేరుగా భూమిమీద పడటంవలన మనుషుల శరీరాలతోపాటు చుట్టుపక్కల పరిసరాలు కూడా నిర్జలీకరణానికి లోనవుతయ్. కాబట్టి అంతర్గత శక్తులను కాపాడుకునే ప్రయత్నంచేయాలి. అయితే సరియైన జాగ్రత్తలు పాటిస్తే వీటినుండి తేలికగానే తప్పించుకోవచ్చు. అవేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



వేసవికాలంలో - ఆహారపద్ధతులు

❀ శరీరాన్ని నిర్జలీకరణంనుండి కాపాడటానికి రోజుకు వారివారి శరీర పరిశ్రమనుబట్టి కనీసం 10 నుండి 16 గ్లాసుల వరకు నీరుతాగాలి. ఈ నీళ్ళకు తుంగముస్తలు, వట్టివేళ్ళు, యాలకులు, గులాబీరేకులు మొదలైనవి చేర్చితే శరీరానికి చల్లదనం అందుతుంది.

❀ లేత కొబ్బరినీళ్ళు, నిమ్మరసం, కాలానుగుణంగా లభించే పుచ్చకాయ, దోసకాయల్లో ఔషధోపయోగాలున్నయ్. ఫలాలకు రాజు అనదగిన మామిడిపండులో శరీరానికి శక్తిని, ఉత్సాహాన్నిచ్చే నైజంవుంది. ప్రతిరోజు ఒక మామిడిపండు తినడం చాలామంచిది.

❀ ఎండాకాలం మొదట్లో వసంతఋతువు తాలూకు ప్రభావం ఉండటంవల్ల మనుషులలో ఆకలి, అరుగుదల కాస్త తగ్గుతయ్. కాబట్టి ఆకలిని గుర్తెరిగి తినడం మంచిది.

❀ భోజనంలో ఉడికించిన పాతబియ్యం, గోధుమలు, పలుచని మజ్జిగ తప్పనిసరిగా వాడాలి. మజ్జిగకు కాస్త శొంఠిని కలిపితే జీర్ణశక్తి మెరుగవుతుంది.

❀ మొలకెత్తిన ధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలను ఒక మోస్తారుగా వాడవచ్చు. మొత్తంమీద ఆహారం తేలికపాటిదిగా, మసాలాలు లేకుండా శరీరాన్ని చల్లపరిచేదిగా ఉండాలి.

వేసవికాలంలో - జీవనశైలి

❀ ఈ వేసవితాపాన్ని భరించడానికి కాటన్ దుస్తులను, లేత రంగులను ఎంచుకొని వదులుగావుండేలాగా ధరించాలి. అంతేకాకుండా సూర్యుని కిరణాలవల్ల కళ్ళకు హాని జరగకుండా చలువ కళ్ళద్దాలను ధరిస్తే మంచిది.

❀ బయట వాతావరణంలో గడపాల్సివస్తే శరీరాన్ని సూర్యుడి కిరణాలనుండి రక్షించుకోవలసివుంటుంది. వ్యాయామం, శృంగారం అత్యల్ప మోతాదులో ఉండాలి. వీటివలన శరీరం బలహీనపడుతుంది.

❀ రెండుపూటలా స్నానంచేయాలి. ఇలాచేయడంవల్ల శరీరం, మనస్సు రెండూ తేలికగావుంటయ్. స్నానానికి వాడే నీళ్ళల్లో వట్టివేళ్ళు చేర్చితే చక్కని సువాసన వెదజల్లుతుంది. స్నానానికి సబ్బుకు బదులు చందనం, వట్టివేళ్ళు, యష్టి మధుకం, శనగపిండి, గంధకచ్చూరాలు కలిపి స్నానచూర్ణంలాగా తయారుచేసుకొని వాడితే చాలామంచిది.

తలకు వెన్న మర్దనచేస్తూ, ఉదయం
40గ్రా, వెన్న తింటుంటే మెదడుశక్తి పెరుగును



వేసవికాలంలో - జాగ్రత్తలు

❀ ఈ కాలంలో కుండలో పోసిన చల్లనినీళ్ళను మాత్రమేతాగాలి. ఫ్రిజుల్లోని ఐస్‌నీళ్ళు తాగకూడదు. ఇవి ఆకలిని మరింతగా తగ్గిస్తాయి. వేడి ఎక్కువగా, మరీ ఉప్పగా, ఎక్కువ కారంగా ఉండే ఆహారాలు శరీరంలో వేడిని, పిత్తాన్ని రేగేలా చేస్తయ్. కనుక వీటిని సాధ్యమైనంతవరకు తక్కువ మోతాదులో వాడుకోవాలి.

❀ మద్యపానాన్ని ఎండాకాలంలో పూర్తిగా నిషేధించాలి. ఎండలో వెళ్ళేటప్పుడు తలను, మెడను కాటన్‌గుడ్డతో కప్పుకోవాలి, టోపీ పెట్టుకోవాలి.

❀ చర్మంపై సౌందర్యసాధనాలను సాధ్యమైనంతవరకు వాడకపోవడం మంచిది. ఇవి స్వేదాన్ని అడ్డుకొని మరింత చికాకును కలిగిస్తాయి. అలాగే కోపాన్ని, చిరాకును తగ్గించుకొని ప్రశాంతంగా గడపడం అలవర్చుకోవాలి.



వేసవికాలంలో - సంభోగనియమాలు

❀ మానవజీవన సంబంధమైన సమస్త విషయాలపట్ల సంపూర్ణ పరిశోధన గావించిన ఆయుర్వేద మహర్షులు మానవజీవితంలో కొన్ని ముఖ్యమైన స్త్రీపురుష సంభోగం అనే అంశంపట్ల కొన్ని కచ్చితమైన మార్గదర్శక సూత్రాలను మానవాళి కందించారు.

❀ వేసవికాలంలో సూర్యశక్తికి పురుషుల్లోని వీర్యశక్తి నశించిపోయి వారి బలం క్షీణించివుంటుంది. కాబట్టి వేసవిలో పదిహేనురోజులకొకసారి, వర్షాకాలంలో పురుషుల శక్తి మధ్యమంగా ఉంటుంది కాబట్టి ఏడురోజులకొకసారి, చలికాలంలో పురుషులశక్తి సంపూర్ణంగా ఉంటుంది కాబట్టి ప్రతిరోజూ ఒకసారి సంభోగంలో పాల్గొనవచ్చునని మహర్షులు తెలియజేశారు.

❀ వేసవిలో తీవ్రమైన సూర్యకిరణ ప్రభావానికి శరీరాలలో తాపం పెరిగిపోయి అతిగా నీరుసేవిస్తూ ఆహారం సంపూర్ణంగా భుజించలేక, భుజించిన ఆహారంకూడా సరిగా వంటపట్టక ధాతునిర్మాణం కూడా దెబ్బతిని వీర్యోత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. అలా అల్పవీర్యంతో ఉన్న పురుషుడు తన స్థితిని తెలుసుకొని శక్తివర్ధకమైన తీపిపదార్థాలను తింటూ తనను తాను కాపాడుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

❀ అశ్రద్ధవల్లగాని, అజ్ఞానంవల్లగాని అలా ప్రయత్నించకుండా తన అల్పవీర్యశక్తితో నిత్యం సంభోగంలో పాల్గొంటూవుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే వీర్యమంతా హరించిపోయి వీర్యానికి బదులుగా రక్తం స్రవించి అచేతనుడై అపస్మారస్థితికి చేరి అపమృత్యువు పాలౌతాడు. అలా మానవజాతి పతనం కాకూడదనే తలంపుతో మహర్షులు వేసవిలో పరిమిత సంభోగానికి మాత్రమే అనుజ్ఞఇచ్చారు.

ఫైబ్రాయిడ్స్ తగ్గిన - అనుభవం

గౌరవనీయులైన పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారములు. నాపేరు పుష్కరిణి. నా స్నేహితురాలికి ఫైబ్రాయిడ్స్‌సమస్య ఉండేది. తను మీవద్దకు వచ్చి మీరు సూచించిన విధంగా ఆయుర్వేద ఔషధాలనువాడి తన సమస్యను తగ్గించుకున్నదని నాకు చెప్పింది. ఆమె సూచనల మేరకు నాకు కూడావున్న ఫైబ్రాయిడ్‌సమస్యను మీ వద్దకు వచ్చి మీరు చెప్పినవిధంగా గోరోజన్‌అర్క్, కలబంద, కాంకాయణగుటికలు, భార్గ్యాదిచూర్ణం, అమృతగుటికలను వాడి ఆశ్చర్యకరంగా రెండునెలల్లోనే నా సమస్యను తగ్గించుకున్నాను. నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. జై ఆయుర్వేదం.

శ్రీమతి పుష్కరిణి, అశోక్‌నగర్, బీరంగూడ, హైద్రాబాద్

సీతాఫలంచెట్టుఆకు నలిపి వాసనచూపితే
మూర్ఛనుండి వెంటనే తేరుకుంటారు



తల్లిచేయని మేలు ఉల్లిచేస్తుందెలా?



డా॥ విల్యూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

ప్రియపాఠకులారా! ప్రాచీనకాలంనుండి వంటింట్లో ఉల్లి అత్యంత ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది. అధికంగా ఉల్లి పండించే దేశాల్లో మనదేశం రెండోస్థానంలోవుంది. అన్ని వంటకాల్లో రుచిని అందించే ఈ ఉల్లి మన ఆయుర్వేదంలో కూడా చాలా ప్రత్యేకతను సంతరించుకుందని చెప్పవచ్చు. అటువంటి ఉల్లిని భుజిస్తూ మన అనారోగ్య సమస్యలను ఏ విధంగా దూరం చేసుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం!

కుక్క విషానికి - నీరుల్లిపాయ

కుక్క కాటువేసినప్పుడు ఆ భాగాన్ని నీరుపోసి శుభ్రంచేసి ఉల్లిపాయను తీసుకొని చిన్నచిన్న ముక్కలుచేసి అందులో తేనెపోసి మెత్తగానూరి కుక్క కాటు వేసినచోట పెట్టినచో దానివిషం హరిస్తుంది. (లేక)

ఉల్లిగడ్డ, రేలగుజ్జు, గంధకం, శొంఠి, మిరియాలు, ఇంగువ, ఉత్తరేణి వేరు ఇవన్నీ సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగాదంచి కుక్కకాటువేసిన చోట పట్టించిన యెడల పిచ్చికుక్కకాటువిషం, పిచ్చినక్కవిషపు కాట్లు కూడా హరిస్తయ్.

మలేరియా జ్వరానికి - నీరుల్లిపాయ

మలేరియా జ్వరపీడితులు ఒక నీరుల్లిపాయను తీసుకొని, దానితో పాటు నాలుగు నల్లని మిరియాలు దంచి పొడిచేసి ఉల్లిపాయపై వేసి దాన్ని పూటకొకటి మోతాదుగా రెండుపూటలా తింటూ అనుపానంగా మంచినీళ్ళు తాగుతుంటే మలేరియాజ్వరం నాలుగు రోజుల్లో హరిస్తుంది.

రేచీకటికి - నీరుల్లిపాయ

రేచీకటితో బాధపడుతున్న వ్యక్తి తాజాగావున్న నీరుల్లిపాయ రసాన్ని రోజూ రెండుమూడు చుక్కలు కళ్ళల్లో వేస్తుంటే రేచీకటి వ్యాధి క్రమంగా హరిస్తుంది.

అంటురోగాలకు - నీరుల్లిపాయ

సాధారణంగా వర్షాకాలఋతువులో గ్రామాల్లో ఎక్కువగా అంటువ్యాధులు ప్రబలుతుంటయ్. ఎంతోమంది అనారోగ్యపీడితులుగా మారుతుండటంతోపాటు కొంతమంది ప్రాణాలుకూడా కోల్పోతుంటారు.

అలాంటి అంటువ్యాధులు సోకకుండా మెడలో నీరుల్లిపాయలను దండలుగా కట్టుకొని మెడలో వేసుకోవాలి మరియు నీరుల్లిపాయల్ని తోరణాలుగా గుచ్చి ఇంటిగుమ్మాలకు కట్టాలి.

ఈ విధంగా చేస్తుంటే కలరా, జ్వరాలు, మశూచికంవంటి మొదలైన అంటురోగాలు తగలకుండా, వ్యాపించకుండా ఉంటయ్.

కీళ్ళ నొప్పులకు - నీరుల్లిపాయ

నీరుల్లిపాయలను దంచి తీసినరసం, స్వచ్ఛమైన ఆవ నూనె ఈ రెంటినీ సమభాగాలుగా తీసుకొని ఒక బాండీలోవేసి పొయ్యిమీద పెట్టి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు బాగా మరగబెట్టి దించాలి. ఈ తైలాన్ని చల్లారిన తరువాత ఒక గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని అన్ని వాతనొప్పులపైన మరియు కీళ్ళనొప్పులపైన మర్దనచేయవచ్చు.

ఏలకగింజలపొడి 3గ్రా, వెన్న 10గ్రా, తింటే కడుపునొప్పి, బంక విరేచనం తగ్గుతయ్

చెవినొప్పికి, చెవుడుకు - నీరుల్లిపాయ

తాజా నీరుల్లిగడ్డను తీసుకొని నీరు కలపకుండా దంచి రసంతీసి పొయ్యిమీదపెట్టి కొంచెం గోరువెచ్చగా చేసిన తరువాత బాధ ఉన్నటువంటి చెవుల్లో రెండుమూడు చుక్కలు పోస్తుంటే చెవినొప్పి, చెవిలోహోరు, చెవుడువంటి సమస్యలు హరిస్తయ్.

మూత్రంలో రాళ్ళకు - నీరుల్లిపాయ

తాజా నీరుల్లిగడ్డను తీసుకొని సన్నసన్న ముక్కలుగా తరిగి ప్రతీరోజు ఉదయం పరగడుపున దేశవాళి ఆవుపెరుగులో కలుపు కొని తింటుంటే మూత్రంలో రాళ్ళు అడ్డుపడుతుండే అశ్మరీవ్యాధి హరిస్తుంది. (లేక)

తాజాగావున్న నీరుల్లిగడ్డలను తీసుకొని చితగ్గొట్టి ప్రతీరోజు రాత్రిపూట పడుకునేముందు పొత్తికడుపుపైన వేసి కట్టు కట్టుకుంటుంటే 15రోజుల్లో మూత్రంలో అడ్డుపడేరాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

టాన్సిల్స్‌కు - నీరుల్లిపాయ

టాన్సిల్స్‌చే (గొంతులోని ఇరుప్రక్కల ఉన్న గ్రంధులు ఉబ్బడం) బాధపడుతున్న వ్యక్తికి గొంతువద్ద ఉబ్బినచోట తాజా నీరుల్లిపాయలరసాన్ని రాస్తుంటే క్రమంగా టాన్సిల్స్ తగ్గుతయ్.



తేలుకుట్టిన బాధకు - నీరుల్లిపాయ

తేలు కుట్టినప్పుడు వెంటనే కుట్టిన స్థలానికి పైన చేతిరుమాలుతోగాని లేక తాడుతోగాని గట్టిగా బిగించికట్టి కుట్టినచోట మధ్యకు కోసిన నీరుల్లిగడ్డతో గాని లేక పొగాకు ను నోట్లోవేసుకొని నమిలి ఆ పొగాకురసంతోగాని రాసి మర్దనచేస్తుంటే ఆ బాధ హరించిపోతుంది.

కండ్లకలకలకు - నీరుల్లిపాయ

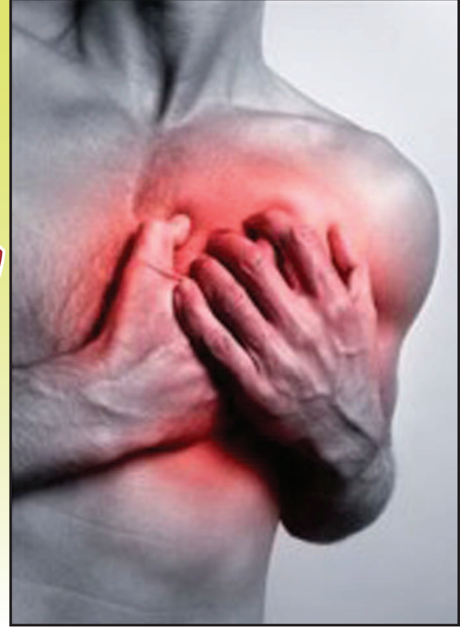
దేశవాళి ఆవుపాలు (పచ్చివి) 10గ్రా, తీసుకొని అం దులో నీరుల్లిపాయల రసం 5 చుక్కలు కలిపి సీసాలో భద్రప రచుకోవాలి. ఆ పాలను పూటకు రెండుమూడుచుక్కల మోతాదుగా రోజూ రెండుకళ్ళల్లో వేస్తుంటే కండ్లకలకలు నాలుగురోజుల్లో హరిస్తయ్.

కాలినచోట మెంతులు నీటితో నూరిన
ముద్దను పట్టిస్తే బాధతగ్గి బొబ్బలెక్కదు



గుండె జబ్బులు ఆహారనియమాలు

డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి. ఆయుర్వేద



ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఏ వ్యాధైనా కేవలం ఔషధాలు వాడితే తగ్గదు. వ్యాధికి తగిన ఆహారపదార్థాలను తెలుసుకొని వాడుతుంటే ఆ ఆహారపదార్థాలే సరియైన ఔషధాలుగా పనిచేసి వ్యాధుల్ని పూర్తిగా అదుపుచేస్తాయ్. అసలు ఏ ఔషధము వాడే అవసరంలేకుండా కూడా వ్యాధుల్ని కేవలం ఆహారపదార్థాలతో ఎవరికివారే నయంచేసుకోవచ్చు. ఎందుకంటే మనం తెలిసీతెలియక వాడే విరుద్ధమైన ఆహారపదార్థాలవల్లే వ్యాధులొస్తాయ్. కాబట్టి, విరుద్ధంకాని ఆహారపదార్థాలను వాడటంద్వారా ఆయావ్యాధుల బాధలనుండి శాశ్వతంగా బయటపడవచ్చు.

గుండెజబ్బులకు - కారణాలు

ఈ రోజుల్లో గుండెజబ్బులు నూటికి తొంభైశాతంమందికి వస్తున్నాయ్. మనం తినే విషరసాయనాలతో పండించిన ధాన్యాలద్వారా, కలుషితమైన నీటిద్వారా, గాలిద్వారా, ఫ్యాక్టరీలల్లో నుండి వచ్చే విషపు వాయువులచేత ఇంకా ఇలాంటి అనేక కారణాలవల్లేకాక స్వయంకృతాపరాధాలవంటి మద్యపానం ఎక్కువచేయడం, బీడి, సిగిరెట్లు అధికంగా తాగడంవల్ల, విషపదార్థాల సేవనంవల్ల, మానసికమైన ఆందోళనకు గురికావడంవల్ల, రక్తపోటు అధికమవ్వడంవల్ల, వంట్లో అధికకొవ్వు ఏర్పడటంవల్ల, అధికంగా గోంగూరవాడకం వంటివి చేయడంవల్ల, పులుపు, వగరు రుచులుగల పదార్థాలు ఎక్కువగా సేవించడంవల్ల మరియు డబ్బుకోసం, పదవులకోసం, సాటి మనుషులమీద అసూయాద్వేషాలు పెంచుకోవడంవంటి చర్యలవల్ల గుండెజబ్బులు అధికంగా వస్తాయ్.

గుండెరోగులు

పాటించవలసిన నియమాలు

❀ ఎల్లప్పుడూ పాతబియ్యాన్ని మాత్రమే ఆహారంగా ఉపయోగించాలి. దంపుడు బియ్యం సేవించడం మంచిది.

❀ కందికట్టు, పెసరకట్టు, ఉలవకట్టు వాడుకోవచ్చు.

❀ బీర, కాకర, క్యాబేజీ, టమాట, లేత ముల్లంగి, పొట్లకాయ, తాజాగా పచ్చగావున్న ఆకుకూరలు, లేత అరటికాయ, పొన్నగంటికూర, పెరుగుతోటకూర, మెంతికూర, ఆనబకాయ, దోసకాయలు తినవచ్చు.

❀ మామిడి, దానిమ్మ, బత్తాయి, నారింజ, ద్రాక్ష పండ్లు, పుచ్చపండు, సపోటాలు సేవించవచ్చు.

❀ దేశవాళీ ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవుమజ్జిగ, పాతబెల్లం, తేనె వాడవచ్చు.

గుండెజబ్బులు హరించుటకు - చిట్కాలు

❀ పిప్పలికట్టె, యాలకులు రెండూ సమభాగాలుగా చూర్ణంచేసి పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా నేతిలో కలిపి పుచ్చుకొంటుంటే గుండెజబ్బులు హరిస్తాయ్.

❀ పుచ్చపండులోని గింజలు 10గ్రా, రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఉదయమున ఆ నీటిలో వాటిని బాగా పిసికి కొద్దిగా పటికబెల్లంపొడి కలుపుకొని వడకట్టి ఆ నీటిని తాగాలి. ఈ విధానముతో మహావిలువైన మందులు కూడా సాటిరావు.

❀ పండిన గంగరావిఆకులరసం 10 గ్రాముల్లో పటికబెల్లంపొడి 10గ్రా, కలుపుకొని ప్రతినిత్యం తాగుతుంటే కఫరోగాలు హరించి గుండెకు బలం చేకూరుతుంది.

❀ రావిచెట్టుఆకులను రాత్రిపూట నీళ్ళలో నానబెట్టి మరునాడు ఉదయం దానిని వడపోసి రోజు మూడుపూటలా 50గ్రా, మోతాదుగా తాగుతుంటే గుండెదడ హరించును.

ప్రతిరోజు రాత్రి దేశవాళీ ఆవుపాలు తాగుతుంటే సుఖనిద్ర ప్రాప్తిస్తుంది

పశువులకు - ఆయుర్వేద చికిత్సలు



ఆవులు, గేదెలు

ఎక్కువ పాలివ్వడానికి

నల్లేరుచెట్టు చిగురాకులు, జిలకర్ర సమానభాగాలుగా మజ్జిగతో కలిపి నూరి, దూడ శరీరానికి రాసినా లేక ఆవు లేదా గేదె నాలుకకు పట్టించినా లేక కడుపులోకి వెళ్ళేటట్లు చేసినా పశువులు పాలు ఎక్కువ ఇస్తాయి.

పశువుల పాలలో - వెన్న పెరగడానికి

'శంఖపుష్పి' అనే మూలికను తీసుకొని దాన్ని మంచి నీటితో నూరి రసంతీసి ఆ సారాన్ని లేదా కాల్చిన శంఖపుష్పి భస్మాన్ని, ఏదోఒక దాన్ని పాలు పితికే పాత్రకు లోపల అంచులకు లేపనంచేసి, తరువాత పాలు పిండితే ఆ పాత్రలో పట్టిన పాలలో వెన్న ఎక్కువశాతం ఉంటుంది. (లేక)

పశువుల మెడకు ముత్తవపులగం అనే ఔషధివేరుగాని, ముళ్ళగోరింటవేరుగాని పశువుల కంఠంలో కడితే ఆ పశువుల పాలలో వెన్న అధికం అవుతుంది.

పశువులకు - గర్భం రాకపోతే

మనుషుల్లో మాదిరే పశువుల్లో కూడా గర్భాశయ దోషాలు ఏర్పడి గర్భనిరోధం అవుతుంది. ఎన్నిసార్లు మగ జంతువులతో క్రీడించినా గర్భంరాదు.

అలాంటి పరిస్థితిలో లక్షణ (వెలిములక) చెట్టువేరును తెచ్చి మెత్తగా దంచి ఆ దంచిన పదార్థాన్ని పశువుల మర్మావయంలో సుతిమెత్తగా లేపనంచేయాలి. ఇలాచేస్తే అతిత్వరలో ఆ పశువు చూలు కడుతుంది.

పశువుల - నేత్రరోగాలకు

పశువులు ఎలాంటి నేత్రరోగానికి గురైనా వెంటనే వెన్నను కొంచెం వేడినీళ్ళు కలిపిగాని లేక గురివిందగింజలను నీళ్ళతో అరగదీసిన గంధాన్నిగాని వాటి కళ్ళలో కాటుకలా పెడితే నేత్రరోగాలన్నీ హరించిపోతయ్.

పశువుల - అకాలమరణ నివారిణి

ఏనుగు ఎముకను తెచ్చి పశువులను కట్టేసే దొడ్లో పాతిపెట్టినా లేక ఏనుగుమూత్రాన్ని పశువులకు తాగించినా అకాలమరణభయం లేకుండాపోతుంది.

పశువుల - పుండ్లు మానుటకు

కుక్క, గేదె, ఆవు, గుర్రం, గాడిద, మేక, గొర్రె మొదలైన పశువుల ఒంటిపై ఎక్కడ వ్రణాలులేచినా, పిచ్చిపుచ్చకాయరసాన్నిగానీ, పిచ్చికుసుమఆకులరసాన్నిగాని, ఆ పుండ్లపై పిండితే పురుగులు చచ్చి పుండ్లు మానిపోతయ్.

పశువుల ముఖరోగం హరించడానికి

ఆవు, గేదె మొదలైన జంతువులు ముఖరోగానికి గురైనప్పుడు వాటి ముఖాన్ని ఆవనూనెతోగాని, సబ్జచెట్టు ఆకురసంతోగాని కడుగుతుంటే ముఖరోగం నివారించబడుతుంది.

పశువులకు - 'మాయ' పడకపోతే

కొన్ని పశువులు ఈనిన తరువాత 'మాయ' వేయవు. అలాంటి పరిస్థితిలో గురివిందగింజను రెండు ముక్కలుగా పగులగొట్టి ఒక ముక్కని పశువునోట్లోను, మరో ముక్కను పశువుల యోని (మర్మావయవం)లోనూ ఉంచితే దాని ప్రభావంవల్ల 'మాయ' జారిపడుతుంది.

రోజూ ఉదయం ఉలవగుగ్గిళ్ళు 100గ్రా, తింటుంటే కొవ్వు తగ్గి సన్నబడతారు



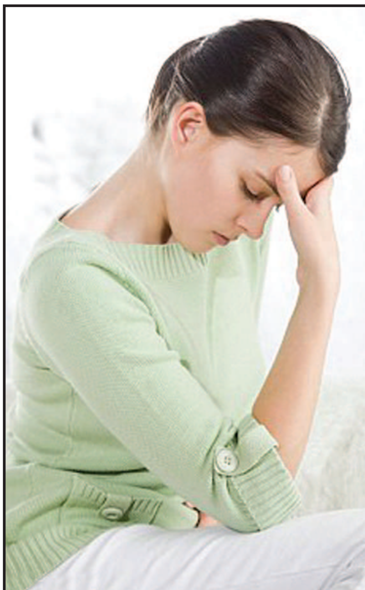
అతిమూత్రసమస్యకు - ఆయుర్వేదయోగాలు

శ్రీ వి. శ్రీనివాస్, చిత్తూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 36 సం.లు, నాకు కొన్ని సంవత్సరాలనుండి అతిమూత్రసమస్య ఉంది. ఎన్నో ఆసుపత్రులచుట్టూ తిరుగుతూ ఎన్నోమందులువాడి అలసిపోయాను. అయినా నా సమస్యకు పరిష్కారం దొరకలేదు. చివరగా ఆయుర్వేదంమీద ఉన్న నమ్మకంతో మీకు ఈ ఉత్తరం వ్రాస్తున్నాను. దయతో మంచి పరిష్కార మార్గంచెప్పండి.



ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! 1) ముట్టుకుంటే ముడుచుకునే అత్తపత్తిఆకు, పాతబెల్లం సమభాగాలుగా కలిపి మెత్తగానూరి కుంకుడుగింజలంత మాత్రలుచేసి నీడలో బాగా గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టాలి. అవి పూర్తిగా ఎండిన తరువాత నిలువచేసుకొని మూడుపూటలా మూడురోజులపాటు పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున సేవిస్తుంటే మూడురోజుల్లో అతిమూత్ర సమస్య తగ్గిపోతుంది. 2) చాలాకాలంనుండి ఉన్నటువంటి మర్రిచెట్టును ఎంచుకొని దాని పండ్లను తీసుకొని దానిలో ఉండే సన్నటి గింజల్ని తీసి నీడలో బాగా గాలితగిలేచోట ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణంచేసుకొని ఒక గాజుసీసాలో భద్రపరచుకో. ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ ఒక టీచెంచా మోతాదుగా ఒకగ్లాసు దేశవాళి ఆవుపాలతో కలిపి తాగుతుంటే అతిమూత్రవ్యాధి తగ్గడమేకాక నీ శరీరానికి అద్భుతమైన శక్తి కూడా వస్తుంది. 3) దీనితోపాటు ప్రతిరోజు ఉదయంపూట రాగులపిండితో తయారుచేసుకున్న జావలో మజ్జిగ కలిపి రోజూ ఉదయం తాగుతుంటే ఇంకా త్వరగా నీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది 4) త్రిఫలచూర్ణం రోజూ రాత్రిపూట నిద్రపోయేముందు అరటీచెంచా మోతాదుగా పావుగ్లాసు మంచినీళ్ళలో కలిపి తాగుతుంటే అతిమూత్రవ్యాధి క్రమంగా తగ్గుతుంది. శుభం.

తెలివితప్పిపడిన వారికి ముక్కుల్లో
3చుక్కలు అల్లంరసం వేస్తే తెలివివస్తుంది



ఋతుస్రావం క్రమంగా లేకున్న - సమస్య

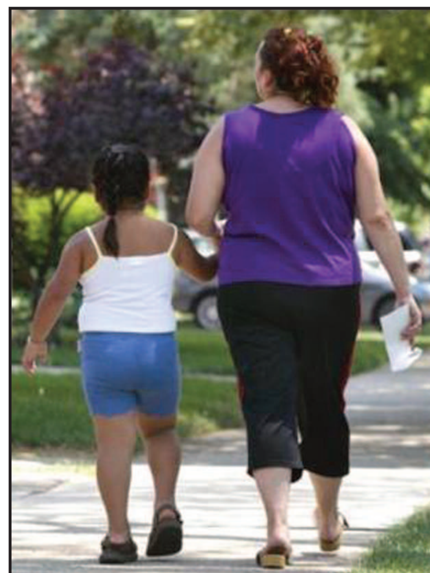
శ్రీమతి ఎం. సరస్వతి, విశాఖ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 42 సం.లు, నేను గత కొద్దికాలంగా అధిక ఋతుస్రావ సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. ఎన్నో ఆసుపత్రులచుట్టూ తిరిగినా ప్రయోజనం కలుగలేదు. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! నీ ఆరోగ్యం నీచేతుల్లోనే వుంది. ముందుగా ఆహారంలో ఉప్పు,కారం, చేదు రుచులు బాగా తగ్గించాలి. మెత్తటి నూలుగుడ్డను చల్లని నీటిలో తడిపి రోజూ మూడుపూటలా పూటకు 10 నుండి 15 నిమిషాల చొప్పున పొత్తి కడుపుమీద పట్టీలా వేయండి. దాంతోపాటు క్రింద చెప్పబోయే మరికొన్ని మార్గాలు వ్రాస్తున్నాం. వీలైనన్ని పాటించి ఆరోగ్యాన్ని పొందండి. 1) పచ్చిఉత్తరేణిఆకు దంచి వడపోసి తీసిన రసం 20గ్రా, మజ్జిగ 50గ్రా, కలిపి రోజూ ఉదయంపూట సేవించండి.

2) తెల్లబియ్యం, అనబకాయ (సొరకాయ) పై బెరడు సమంగా కలిపి మెత్తగా నూరి రాత్రి నిద్రించేముందు మూత్రద్వారంవద్ద లేపనంచేసుకోండి. క్రమంగా అధిక ఋతురక్తస్రావం అదుపులోకి వస్తుంది. 3) కరక్కాయబెరడు, ఉసిరికాయబెరడు, రసాంజనం ఈ మూడు సమభాగాలుగా తీసుకొని కొంచెం మంచినీటితో మెత్తగా మర్దించి కుంకుడుగింజంత మోతాదుగా గోలీలుకట్టి రోజూ పూటకు ఒక గోలీచొప్పున రెండుపూటలా మంచినీళ్ళతో సేవించండి. ఈ ఔషధం మీకు తెలిసిన ఆయుర్వేదవైద్యులద్వారా చేయించుకుంటే మంచిది. ఇదిఒక్కటే వాడినా అధిక ఋతురక్తం ఆగిపోతుంది. శుభం.

లావు ఎక్కువగావున్న - సమస్య

కుమారి సుజాత, ఖైరతాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 14 సం.లు, ఇంతకుముందు చాలా సన్నగా ఉండేదాన్ని. నాకున్న వేరే సమస్యలకు మందులు వాడటంవల్ల ఒళ్ళు విపరీతంగా పెరిగింది. దానివల్ల నా స్నేహితులతో సన్నిహితంగా ఉండలేకపోతున్నాను. నేను లావు తగ్గాలంటే ఏంచేయాలో పరిష్కారమార్గాన్ని సూచించండి. అలాగే నా వెంట్రుకలు కూడా బాగా ఊడిపోతున్నాయి. దయతో మార్గంచెప్పండి.



ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) నీవు ఈనాటినుండి పెరుగు, మీగడ, వెన్న, నెయ్యి, పిండివంటలు, తీపిపదార్థాలు, బంగాళదుంపలు, కొత్త బియ్యం అన్నంవంటి కొవ్వుపదార్థాలు వాడటంమానేయ్. ఉదయంపూట రాగిజావ గాని, జొన్న సంకటిగాని, కొర్రన్నంగాని తినడం మొదలుపెట్టు. మధ్యాహ్నం పాత బియ్యంచే వండిన అన్నాన్ని తిను. రాత్రిపూట గోధుమ, బార్లీపిండితో కలిపిచేసిన రొట్టెలు తింటుండు.

2) రావిచెట్టుకాయలు, మర్రికాయలు, మేడికాయలు తెచ్చుకొని ముక్కలుకోసి ఎండబెట్టి దంచి జల్లెడపట్టి ఆ చూర్ణాన్ని రోజూ పూటకు పావు టీచెంచా మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి. ఇంట్లో మీ అమ్మకు అవసరమైన పనులన్నీ చకచక చెయ్యి. అదే మంచి వ్యాయామంగా నీకు ఉపయోగపడుతుంది. 3) తలవెంట్రుకలకు మినుములు, మెంతులు, ఉసిరికకాయలబెరడు, ఈ మూడు సమంగా కలిపి నానబెట్టి మెత్తగానూరి తలకు పెట్టుకో. రెండుగంటలాగి కుంకుడురసంతో స్నానంచేయి. దీంతో నీ వెంట్రుకల సమస్య తీరుతుంది. శుభం.

పసుపు 3గ్రా, ఉసిరికపొడి 3గ్రా, కలిపి
తింటుంటే మధుమేహం మాయం




మధుమేహ సమస్యకు - మేలైన యోగం

శ్రీ జి. భాస్కర్, ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 48 సం.లు, నాకు గత పది సంవత్సరాలుగా మధుమేహం ఉంది. ఎన్నిమందులు వాడినా తగ్గడంలేదు. శాశ్వతంగా నా సమస్యకు మంచిమార్గంచెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! మీరు రోజూ వంటికి చెమటపట్టేలా ఏదోఒక పనిచేయండి. మీ వయసుకు తగినంత బరువు మాత్రమే ఉండేలా కొవ్వును తగ్గించుకోండి. తెల్లబియ్యం వాడటంమాని రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, గోధుమలు వాడటం అలవాటుచేసుకోండి. కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళుతాగండి. ఆ నీళ్ళతోనే స్నానంచేయండి. రోజూ రాత్రి 10 గంటలకు పడుకొని తెల్లవారుజామున 4 గంటలకు లేవడం అలవాటుచేసుకోండి.

ఈ పద్ధతులన్నీ మీకు అలవాటైన తరువాత తులసిఆకు, మారేడాకు, వేపాకు, తుమ్మిఆకు సమభాగాలు కలిపి చూర్ణంచేసుకొని రోజూ 5గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా భోజనానికి ముందు మంచినీళ్ళతో సేవించండి. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పావుగ్లాసు గోరువెచ్చని నీళ్ళల్లో ఒక టీచెంచా త్రిఫలచూర్ణం కలిపి తాగుతుండండి. పైన చెప్పిన పద్ధతులన్నీ మీరు పాటిస్తుంటే క్రమంగా మధుమేహం అదుపులోకి వస్తుంది. శుభం.

మొటిమల సమస్య



కుమారి ఎం. స్వప్న, నిజామాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 21 సం.లు, నాకు ముఖంపైన మొటిమలు వచ్చి అవి తగ్గిన తరువాత గుంటలు ఏర్పడినయ్. వాటివల్ల ముఖమంతా వికృతంగా తయారైంది. దానివల్ల ఆత్మవిశ్వాసం సన్నగిల్లి వివాహం చేసుకోలేకపోతున్నాను. దయతో గుంటలు తగ్గే మంచి పరిష్కారమార్గంచెప్పండి.

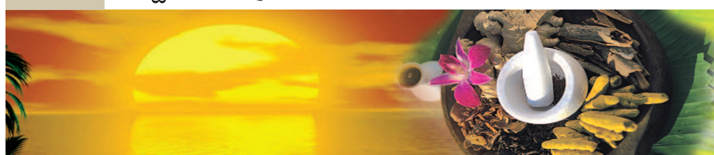
ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! ఈ సమస్యకు అనేక పరిష్కార మార్గాలు మన పాతపత్రికల్లో చాలాసార్లు ప్రచురించాం. ఆ పత్రికలు తెప్పించుకొని చదువుకో. నీ సమస్యకు సులువైన మార్గాన్ని చెబుతున్నాం, ఆచరించి ఫలితాన్ని పొందు.

మీ ఊరిలో ఉత్తరేణిచెట్లు విస్తృతంగా దొరుకుతయ్. ఆ చెట్టుకు పూజచేసి దానినుండి లావుగా ఉండే వేరును తెచ్చుకో. దాన్ని శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెడితే గట్టిగా తయారౌతుంది. రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఆ వేరును మంచినీటితో సానరాయిపైన అరగదీసి ఆ గంధాన్ని ముఖానికి, గుంటలపైన దట్టంగా లేపనంచేసి, ఉదయంపూట లేవగానే ముఖం కడుగుతుండు. క్రమంగా గుంటలు చర్మంలో కలిసిపోయి ముఖం నున్నగావస్తుంది. శుభం.

గొంతులో ఏర్పడిన కంతి - సమస్య

శ్రీమతి కె. భారతి, పాల్వంచ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 35 సం.లు, గతకొంతకాలంగా నా గొంతులో కండలాగా ఏర్పడి తినేటప్పుడు, నీరు తాగేటప్పుడు కొంత ఇబ్బంది కలిగేది. దాంతో డాక్టరుకు చూపిస్తే నాకు గొంతులో కంతి ఏర్పడిందని దానివల్ల ఏ ప్రమాదం ఉండదని వైద్యులు చెప్పారు. నాకు మాత్రం చాలా భయంగావుంది. దయతో కంతి తగ్గేమార్గంచెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) పరిశుభ్రమైన వేపనూనె రెండుచుక్కలు లేదా మనవద్ద లభించే షడ్బిందుతైలం నాలుగుచుక్కలు రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా ముక్కుల్లో వేయాలి. 2) మరొకపూట వేడిఅన్నం, ఇంట్లో కొట్టుకున్న మంచిపసుపు మెత్తగా పిసికి అంగుళం మందంగా చతురస్రాకారంగా వెడల్పుగాచేసి గొంతుకు అతికించి గుడ్డ కట్టుకొని రాత్రినుండి ఉదయంవరకు ఉంచి తీసివేయాలి. శుభం.



మర్రిచెట్టు ఊడలతో రోజూ పళ్ళు తోముతుంటే బుద్ధి, ఆయువు పెరుగుతుంది



నత్తి, మాటలు తడబడుతుండే - సమస్య

శ్రీ ఎస్. సుబ్రమణ్యం, ఏలూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 23 సం.లు, నాకు కొంతకాలంనుండి మాటలు తడబడుతుండేవి. ఆ తడబాటు క్రమంగా ఎక్కువై నత్తిగా మారింది. నా మాటలు విని అందరూ ఏడిపిస్తున్నారు. చాలా బాధగావుంది. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గంచెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! నీకు ఎంతో ప్రేమతో ఒక అద్భుతమైన కానుకను అందిస్తున్నాం. దాన్ని ఆచరించి మంచి కంఠ స్వరాన్ని సాధించు. వసకొమ్ములు 50గ్రా, సొంఠి 50గ్రా, పిప్పళ్ళు 50గ్రా, సరస్వతిఆకు 150గ్రా, సేకరించుకో. వసకొమ్ముల్ని ఒక రోజంతా నీటిలో నానబెట్టి తీసి నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచి పొడి చేయాలి. అలాగే సొంఠి, పిప్పళ్ళు ఈ రెంటినీ దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేయాలి. సరస్వతిఆకును కూడా విడిగా పొడిచేయాలి.



ఆ తరువాత అన్ని చూర్ణాలను కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువుంచుకోవాలి. ఇదే నీ పాలిట అమృతభాండం. రోజూ రెండుపూటలా పావుచెంచాపొడి ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని చప్పరించి తింటుంటే క్రమంగా నత్తి హరించిపోయి గంభీరమైన స్వరం ప్రాప్తిస్తుంది. శుభం.

అవయవాలు సరిగా ఎదగని - సమస్య

శ్రీ ఎం. సుదర్శన్, రాజమండ్రి : ఆచార్యా ! మా పాపవయస్సు 10 సం.లు, పెరుగుదల సరిగాలేదు. కాళ్ళు వంకరగా ఉన్నాయి. ఆపరేషన్ చేయించినా ఫలితం లేకుండాపోయింది. అలాగే తల లావుగా ఉండి ఛాతీ ఎముకలు ముందుకు పెరిగినయ్. దయతో మంచిమార్గంచెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! మేనరికపు వివాహాలవల్ల పుట్టిన పిల్లల్లో జన్యుసంబంధమైన లోపాలు ఏర్పడతయ్. ఆ లోపాలు ఒక్కొక్కసారి సరిచేయడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. మరికొన్నిసార్లు అలాంటి అవకాశముండదు. మీ పాపకు ఈ క్రింది తైలాన్ని తయారుచేసి వాడటం మొదలుపెట్టి తరువాత తీసుకొచ్చి చూపించు.



మీ ప్రాంతంలో ఊరుబయట బాగా ముదిరిన కానుగచెట్టు గుర్తించు. ఒక ఆదివారంపూట దానికి పూజచేసి భూమిలోపలికి అడుగున తవ్వి ఆ చెట్టుకు ఉత్తరంవైపు ఉండే లావుపాటి వేరును గుర్తించి ఆ వేరుపైన ఉండే బెరడును కొడవలితో చివ్వి తీసుకోవాలి. బెరడు తీసినచోట వేరుకు మందంగా ఆవుపేడపూయాలి. తిరిగి మరలా తవ్వినమట్టిని కప్పి చెట్టుకు నీరుపోసి దండంపెట్టిరావాలి. ఆ బెరడును శుభ్రంగా కడిగి రోట్లోవేసి దంచి ముద్దచేసి బట్టలోవేసి పిండితే రసం వస్తుంది. ఆ రసం ఎంతవుంటే అంత మేలురకమైన వంటాముదం కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువజేసుకోవాలి. ఈ తైలం ఎంతో అద్భుతంగా నరాలకు, కండరాలకు శక్తినిస్తుంది. కీళ్ళకు కూడా బలం కలిగిస్తుంది. ఏ కారణాలవల్ల చచ్చుబడిన శరీరమైన తిరిగి మరలా పుంజుకోగలుగుతుంది. ప్రయత్నించి ఆశించిన ఫలితాన్ని పొందండి. శుభం.

ఒకకప్పు గులాబిపూలకషాయంలో ఒకచెంచా తేనె కలిపి తాగితే మలబద్దకం బంద్





వెంట్రుకల సమస్యలకు విలువైన పరిష్కారమార్గాలు



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి. ఆయుర్వేద



పేనుకొరుకుడుకు - పేరెన్నికగన్న యోగం

పేనుకొరుకుడువల్ల వెంట్రుకలు వూడిపోయి అక్కడ నున్నగా అద్దంలాగా అసహ్యంగా తయారౌతుంది. అలా వూడినచోట రోమరంధ్రాలు మూసుకుపోయి ఉంటాయి. ఈ సమస్య తలవెంట్రుకలను పేనుకొరకడంవల్ల వచ్చేదికాదు. శరీరంలో సున్నపు (క్యాల్షియం) ధాతువు లోపించడంవల్ల కలుగుతుంది. దీనిని వెంటనే తగిన చికిత్సలతో పరిష్కరించకపోతే క్రమంగా తలంతా వ్యాపించి వెంట్రుకలు మొత్తం ఊడిపోయి నున్నడి బోడిగుండులా తయారౌతుంది.

అంతేగాక కొంతమందికి దీని ప్రభావంవల్ల కనుబొమ్మల వెంట్రుకలు, కనురెప్పల వెంట్రుకలు మగవాళ్లకైతే మీసం, గడ్డంకూడా పూర్తిగా ఊడిపోయి చూడటానికి దెయ్యాల్లా మారిపోతారు. అలాంటి ఘోరపరిస్థితి కలుగకముందే ఈ సమస్యకు చక్కని పరిష్కారం తెలుసుకుందాం!

తిప్పతీగ 100 గ్రా, మర్రిఊడలు 100 గ్రా, గురిగింజలు 100 గ్రా, తీసుకొని వాటిని మెత్తగా నలగ్గొట్టి గిన్నెలోవేసి అందులో ముప్పావులీటరు మంచినీళ్లు పోసి బాగా కలిపి మూతపెట్టి ఒకరోజంతా నానబెట్టాలి. తరువాత పొయ్యిమీదపెట్టి సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి ఆ కషాయంలో ముప్పావులీటర్ నువ్వులనూనె కలిపి మరలా పొయ్యిమీదపెట్టి కషాయం ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రోజూ రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా పేనుకొరుకుడు పైన బాగా మర్దనచేస్తుంటే క్రమంగా వెంట్రుకలు లేని చోట తిరిగి వెంట్రుకలు పుట్టుకొస్తాయ్.

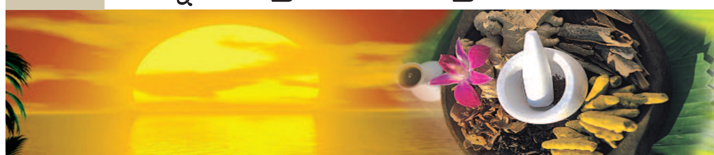


చుండ్రుకు - చురుకైన యోగం

స్త్రీలల్లో ఎక్కువమంది తీవ్రమైన చుండ్రుసమస్యతో బాధపడుతుంటారు. దీనిప్రభావంవల్ల వీరికి పేలుకూడా అధికంగానే పుట్టుకొస్తాయ్. అందువల్ల అస్తమానం తల గోకుతూనే ఉంటారు. ఇలా ఆడవారికి మొదలైన ఈ సమస్య మగవారికి కూడా అంటుకుంటుంది.

దువ్వెనలద్వారా, దిండ్లద్వారా ఒకరినుంచి అనేకమందికి ఈ వ్యాధి పాకిపోయి చివరకు జుట్టంతా పాడుచేస్తుంది. అలా పాడుకాకముందే అతిచక్కనిమార్గాలు తెలుసుకొని ఆచరిద్దాం.

ఒంద్రుమట్టి కావలసినంత తెచ్చుకొని మెత్తగాదంచి జల్లెడపట్టి నిలువజేసుకోవాలి. వారానికి ఒకటిరెండుసార్లు తగినంత ఒంద్రుమట్టిని మంచినీటితో కలిపి గుజ్జులాగా పిసికి ఆ ఒంద్రును తలంతా పట్టించి కుంకుడు లేదా శీకాయతో తలస్నానం చేస్తుండాలి. ఇలాచేస్తుంటే తలలోని అధికవేడి తగ్గిపోయి చుండ్రు కూడా పూర్తిగా హరించిపోతుంది.



రక్తంకారే గాయాలపైన బంతిరసం
పిండితే వెంటనే రక్తంకారడం ఆగిపోతుంది



వెంట్రుకల నల్లదనానికి - వాస తలనూనె

అడ్డసరం ఆకులరసం 2 కిలోలు, త్రిఫలాలను నీటితోనూరి తీసిన గుజ్జు అరకేజి, నల్లనువ్వులనూనె 2 లీటర్లు, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి ఒకపాత్రలో పోసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. చిన్నమంటపైన రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రోజూ తలకు రాస్తుంటే మెదడుకు అపారమైన బలం కలుగుతుంది. అంతేగాక తలలోని చుండ్రు తగ్గిపోయి క్రమంగా తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడతయ్.

నల్లని వెంట్రుకలకు - నవనాధతైలం

నల్లసుగంధపాలవేర్లు, ముదురు వేపచెట్టుబెరడు, బలాచెట్టువేర్లు, వరిపేలాలు, సముద్రపు ఉప్పు వీటిని ఒక్కొక్కటి 100 గ్రా, చొప్పున తీసుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి పాత్రలోవేసి అందులో నాలుగుకేజీల మంచినీరు కలిపి చిన్నమంటపైన రెండుకేజీల కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించాలి. పాత్రను దించి వడపోసి ఆ కషాయంలో అరకేజి ప్రశస్తమైన కల్తీలేని నువ్వులనూనె, పావుకేజి దేశవాళి గేదెనెయ్యి కలిపి చిన్నమంటమీద పదార్థాలన్నీ ఇగిరిపోయి చిక్కటి తైలం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా ఆరుచుక్కల మోతాదుగా ముక్కులలో వేసుకొని పీలుస్తుంటే స్త్రీపురుషుల చర్మపు ముడతలు, తెల్లవెంట్రుకలు హరించిపోయి నల్లని వెంట్రుకలతో నవనవలాడే నవ్యసౌందర్యం సంప్రాప్తమౌతుంది.



మంచి కేశసంపదకు - మందారతైలం

పచ్చి ఒంటిరెక్క మందారపూలు రోట్లో వేసి దంచి తీసినరసం ఒకకేజి, దేశవాళి నల్లావు మూత్రం ఒకకేజి, స్వచ్ఛమైన నల్లనువ్వులనూనె ఒకకేజి కలిపి చిన్న మంటపైన నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు నిదానంగా మరిగించి దించి వడపోసి గాజుసీసాలో నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రోజూ క్రమం తప్పకుండా రెండు పూటలా తలలోకి ఇగిరేటట్లుగా సున్నితంగా మర్దనాచేస్తుంటే తెల్లవెంట్రుకలు కుదుళ్ళనుండే నల్లగా పుట్టుకొస్తయ్. అంతేగాక చుండ్రు, దురద, పేనుకొరుకుడు, తలలో పుండ్లు మొదలైన సర్వకేశవ్యాధులు సమూలంగా హరించిపోతయ్.



బంతాకురసం చెవిలో వేస్తుంటే చెవిపోటు, చెవిలోచీము, పుండ్లు హరించిపోతయ్

పల్లేరుతో - పటాపంచలయ్యే పలురోగాలు



డా॥ విల్సూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

మూత్రకృచ్ఛానికి - పల్లేరు

పరిశుభ్రమైన ప్రదేశంలో పెరిగిన పల్లేరుచెట్టు సమూలంగా తెచ్చుకొని చూర్ణంచేసి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణం 20గ్రా, మోతాదుగా పావులీటర్ నీటిలోవేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి అందులో పటికబెల్లంపొడి 10 గ్రా, తేనె 10గ్రా, కలిపి ఒక మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే బొట్లుబొట్లుగా మూత్రంపడే మూత్రకృచ్ఛం, ఉష్ణ వాతంతో పుట్టే మూత్రంలో మంట, చురుకు, పొత్తికడుపు బిగదీసుకపోవడంవంటి సమస్యలన్నీ పరిష్కారమౌతయ్.

హస్తప్రయోగ నపుంసకతకు - పల్లేరు

పల్లేరుచెట్టు సమూలచూర్ణం నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఈ చూర్ణం 10గ్రా, మోతాదుగా కప్పు మేకపాలల్లోవేసి ఉడకబెట్టి దించి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో తేనె 10గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటలముందు సేవించాలి.

హస్తప్రయోగ దురలవాటువల్ల నాడులు బలహీన పడి వీర్యశక్తి తగ్గిపోయి అంగస్తంభన పూర్తిగా కోల్పోయిన నపుంసకులకు ఈ ప్రయోగంవల్ల 40రోజుల్లో తిరిగి పురుషత్వశక్తి ప్రాప్తిస్తుంది.

పురుషుల యౌవనశక్తి - పల్లేరు

పల్లేరుచూర్ణం 100గ్రా, గొబ్బిగింజలపొడి 100గ్రా, శతావరిచూర్ణం 100గ్రా, ఆవుపాలలో ఉడికించి తోలు తీసి లోపలి పప్పును ఎండించి దంచి జల్లించిన దూలగొండిగింజల పప్పుపొడి 100గ్రా, నాగబలచూర్ణం 100గ్రా, అతిబలవేళ్ళపొడి 100గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఈ చూర్ణాన్ని 10 నుండి 20గ్రా, వరకు వేడిపాలల్లో వేసి పటికబెల్లం కూడా తగినంత కలిపి సేవిస్తుంటే స్త్రీసంయోగంలో పురుషులు అశ్వమువలె క్రీడించగల వాజీకరణశక్తి ప్రాప్తిస్తుంది.



వృద్ధుల యౌవనానికి - పల్లేరు

పల్లేరుచూర్ణం 100గ్రా, చెరకుచెట్టువేళ్ళపొడి 100గ్రా, దోరగావేయించి దంచిన మినుములపొడి 100గ్రా, ఆవుపాలలో ఉడికించి తోలుతీసి లోపలి పప్పును ఎండించి దంచి జల్లించిన దూలగొండిగింజల పప్పుపొడి 100గ్రా, శతావరి చూర్ణం 100గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈచూర్ణాన్ని వృద్ధులు వారి జీర్ణశక్తినిబట్టి 10 నుండి 20గ్రా, మోతాదుగా వేడిపాలతో తగినంత పటికబెల్లం లేదా తాటికలకండ కలిపి సేవిస్తుంటే వారిలో నశించిపోయిన యౌవనశక్తి పునరుజ్జీవనమౌతుంది.

అనేక వ్యాధులకు - పల్లేరు

పల్లేరువేళ్ళచూర్ణం 50గ్రా, రేగిచెట్టువేళ్ళపొడి 50గ్రా, వెర్రిపుచ్చవేళ్ళపొడి 50గ్రా, కసివిందవేళ్ళపొడి 50గ్రా, దిరిసెనవేరుపై బెరడుపొడి 100గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈచూర్ణాన్ని 3గ్రా, మోతాదుగా ప్రారంభించి క్రమంగా 5గ్రాములకు పెంచుకుంటూ మంచినీటితో రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు సేవిస్తుంటే చర్మవ్యాధులు, అర్శమొలలు, వాతరోగాలు, కఫరోగాలు, కడుపులో గడ్డలు, వ్రణాలు, ఆమవాతం నశించిపోవడమేకాక శరీరానికి అమితమైన బలధారుడ్యాలు కలుగుతయ్.

పనసాకులను నూరి సెగగడ్డలపైన పట్టిస్తే అవి త్వరగా పగిలి మానిపోతయ్

వాత,ప్రమేహవ్యాధులకు - పల్లేరు గుటికలు (గోక్షురాదివటి)

పల్లేరుసమూలం రెండు కేజీలు తీసుకొని ముక్కలు చేసి నలగ్గొట్టి ఎనిమిది లీటర్ల మంచినీటిలోవేసి చిన్నమంట పైన నిదానంగా రెండుకేజీల కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి పక్కనపెట్టుకోవాలి.

దోరగా వేయించి దంచిన సొంఠిపొడి, మిరియాలపొడి, పిప్పళ్ళపొడి, కరక్కాయపొడి, తానికాయపొడి, ఉసిరికాయపొడి, ఈ ఆరింటిని ప్రతిది 100గ్రా, మరియు శుద్ధగుగ్గిలచూర్ణం 600గ్రా, కలిపి వస్త్రఘాళితం పట్టాలి.

ఈ మెత్తని చూర్ణాన్ని కల్వంలోవేసి పైన తయారైన పల్లేరుకషాయాన్ని కొంచెం కొంచెం కలుపుతూ పదార్ధమంతా కషాయాన్ని పీల్చుకునే విధంగా మర్దించి కుంకుడుగింజంత ప్రమాణంగా గోలీలుకట్టి నీడలో గాలికి బాగా ఎండబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఒకగోలీ మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే వాతనొప్పులరోగాలు, వాతరక్తరోగం, అన్నిరకాల మూత్రరోగాలు, స్త్రీల బట్టంటురోగాలు మొదలైన ప్రమేహవ్యాధులన్నీ హరించిపోతయ్.

ఎవరికివారు తమకు సులభంగా జీర్ణమయ్యే విధంగా ఆహారాన్ని నిర్ణయించుకొని భుజించవచ్చు. ఈ ఔషధానికి ఆహారనియమాలు పాటించవలసిన అవసరంలేదు.

మూత్రవీర్యానికి - పల్లేరు

పల్లేరుసమూలం చూర్ణంచేసి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణం 20గ్రా, మోతాదుగా పావులీటర్ నీటిలోవేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి అందులో శిలాజిత్‌పొడి 1గ్రా, శుద్ధగుగ్గిలంపొడి 1గ్రా, కలిపి ఒక మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రబంధం, మూత్రఘాతం, మూత్రంద్వారా వీర్యంపోవడంవంటి మేహరోగాలన్నీ హరించిపోతయ్.



అత్యధిక తలవెంట్రుకలకు - పల్లేరుపూలు

పల్లేరుచెట్టుపూలు, నువ్వులచెట్టుపూలు దొరికినన్ని తెచ్చుకొని సమానభాగాలుగా ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ 10నుండి 20గ్రా, చూర్ణాన్ని ఒకచెంచా నెయ్యి, ఒకచెంచా తేనె కలిపి నూరి ఆ గుజ్జును తలకు పట్టిస్తుంటే తలంతా వెంట్రుకలపుట్టలాగా పెరుగుతుంది.

మూత్రపిండరాళ్ళకు - పల్లేరు

పల్లేరుచూర్ణం 100గ్రా, సునాముఖిఆకులను కళాయిలోవేసి వేయించి జల్లించిన భస్మం 100గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా కప్పు మజ్జిగలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రావయవాల్లో ఏర్పడిన రాళ్ళు కరిగి పడిపోతయ్.

రక్తమూత్రానికి - పల్లేరు

పల్లేరుసమూలచూర్ణం 20గ్రా, శతావరివేళ్ళపొడి 20గ్రా, కలిపి అరలీటర్ నీటిలోవేసి చిన్నమంటపైన పావులీటర్ కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో పాలు పావులీటర్ కలిపి మరలా పొయ్యిమీదపెట్టి పాలు మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి రెండుపూటలా సగంసగం మోతాదుగా పటికబెల్లంపొడి కలుపుకొని తాగుతుంటే మూత్రం నుండి పడే రక్తం ఆగిపోతుంది.

పిప్పిపంటి సమస్య తీరిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన మహర్షి ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారములు. నేను గతకొద్దికాలంగా పిప్పిపంటి సమస్యతో బాధపడుతుండేదాన్ని. పిప్పిపంటి సమస్యకు మన 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రికలో ప్రకటించిన యోగాన్ని ప్రయోగించాను. పిప్పింటాకుచెట్టు ఆకులరసం తీసి పిప్పిపన్ను ఉన్నచోట దూదిలో తడిపి పెట్టి కొద్దిసేపుంచితే దానిలోని పురుగులు చచ్చిపడిపోయి నొప్పి తక్కువై నా సమస్యతీరింది. జై ఆయుర్వేదం.

ఎ. మాధవి, వికాస్‌నగర్, హన్మకొండ, వరంగల్‌జిల్లా.

మునగచెట్టువేరురసం 4 చుక్కలు రోజూ ముక్కుల్లో వేస్తుంటే మూర్ఛవ్యాధి హరిస్తుంది






ముల్లంగి - యోగాలు



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

చెవిపోటు తగ్గించే - ముల్లంగి

శుభ్రంగా కడిగి దంచితీసిన ముల్లంగిఆకుల నిజరసం 300గ్రా, నువ్వులనూనె 100గ్రా, తీసుకొని ఈ రెంటినీ ఒక బాండీలోవేసి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి అది చల్లారిన తరువాత ఒక గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని ప్రతిరోజు ఉదయం నాలుగైదు చుక్కల మోతాదుగా రెండుచెవుల్లో వేస్తుంటే చెవిలో హోరు, దురదలు, చెవిలోపోట్లు హరిస్తయ్.

మూత్రంలో రాళ్ళకు - ముల్లంగి

మూత్రద్వారంలో రాళ్ళు అడ్డుపడుతున్న సమస్యతో బాధపడేవారు ముల్లంగి దుంపలను శుభ్రంగా కడిగి వాటిరసాన్ని పూటకు 10గ్రా, మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా లోనికి తీసుకుంటుంటే మూత్రబంధం, మూత్రంలో రాళ్ళు అడ్డుపడే సమస్యలు తొలగిపోవును.

జీర్ణశక్తికి - ముల్లంగి

ముల్లంగిదుంపను తెచ్చి నీటితో శుభ్రంచేసి ముక్కలుచేసి దానిపై కొంచెం సైంధవలవణంవేసి ప్రతీపూట భోజనంచేసేముందు ఒకదానిని తింటుంటే ఆకలి బాగా పెరగడమేకాక జీర్ణశక్తి కూడా పెంపొందుతుంది.

అతిబహిష్టుకు - ముల్లంగి

ముల్లంగిదుంపను తెచ్చి బాగా కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరిగి, పొయ్యిపై బాండీలో కొంచెం ఆముదం పోసి అందులో ఆ ముక్కలువేసి ఉడికించి పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా తింటుంటే అతిఋతు రక్తస్రావం తగ్గిపోతుంది. ఆహారంలో తాజాగా ఉండే ఆకు కూరలు మాత్రమే తినవలెను.

చెవుడుకు - ముల్లంగి

తాజా ముల్లంగిదుంపను తెచ్చి ముక్కలుగా తరిగి అందులో కొంచెం నీళ్ళుపోసి ఉడికించి దించి, గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో కొంచెం పటికబెల్లంపొడి కలుపుకొని ప్రతీరోజు ఉదయంపూట పరగడపున తాగుతుంటే నెలరోజుల్లో చెవుడు హరిస్తుంది.

మూలవ్యాధులకు - ముల్లంగి

తాజాగావున్న ముల్లంగిదుంపను తెచ్చి కడిగి శుభ్రం చేసి ప్రతీరోజు రెండుపూటలా పూటకు కొంత మోతాదుగా తింటుంటే ఎంతోకాలంనుండి వేధిస్తున్న మూలవ్యాధులు కూడా హరిస్తయ్.

మూలవ్యాధి పిలకలకు - ముల్లంగి

శుభ్రంచేసిన ముల్లంగిదుంప నిజరసాన్ని తీసుకొని అందులో కొద్దిగా సూరేకారాన్ని కలిపి మర్దించి మూలవ్యాధి పిలకలపైన పట్టిస్తుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే అవి ఎండిపోయి రాలిపోవును.

పాండువ్యాధికి - ముల్లంగి

ముల్లంగిచెట్టు ఆకులను తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి అందులో ఒకలీటర్ నీరుపోసి పొయ్యిమీదపెట్టి అది సగానికి మరిగిన తరువాత దించి అందులో పటికబెల్లంపొడి 100గ్రా, కలిపి వడపోసుకొని రోజుకు 50గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తుంటే పాండురోగం క్రమంగా హరిస్తుంది. దీంతోపాటు ఆకలి ఎక్కువై రక్తం అభివృద్ధి చెందటమేకాక సుఖవిరేచనం కూడా జరుగుతుంది.

రావిచెట్టుబెరడుపొడిని వ్రణాలపైన చల్లుతుంటే ఆ వ్రణాలు మాడిపోతయ్.



అతిబాధాకరమైన ముక్కువ్యాధుల నుండి శాశ్వత విముక్తులుకండి

ముక్కువ్యాధులు హరించుటకు పాటించవలసిన నియమాలు

☆ ఉదయం నిద్రలేవగానే కొంచెం నువ్వులనూనె తీసుకొని నోట్లో పోసుకొని 10 నిమిషాలపాటు పుక్కిలించి తరువాత ఊసివేయాలి.

☆ తరువాత మంచంమీద పడుకొని తల వెనక్కి వాల్చి మేలురకమైన వేపనూనె తీసుకొని రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో రెండురెండుచుక్కలు మెల్లగా వేసుకొని కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

☆ ప్రతిరోజు రాత్రి ఒకగ్లాసు నీళ్ళు తీసుకొని అందులో 25-30 వరకు కిస్‌మిస్‌పండ్లు, 2 ఎండుఖర్జూరాలు వేసి తెల్లవారేవరకు నానబెట్టి దంతధావనం అయిన తరువాత వాటిని తిని ఆ నీరు తాగాలి.

☆ రోజుకు రెండుసార్లు కప్పు దేశవాళి ఆవుపెరుగు లో చిటికెడు మిరియాలపొడి, పాతబెల్లం కలిపితినాలి.

☆ గోధుమఅన్నంలో లేదా గోధుమరవ్వలో లేదా గోధుమ గంజిలో లేదా గోధుమరొట్టెలో మంచి తేనె కలుపు కొని తినాలి. దీనిని రాత్రి ఆహారంగా కూడా తీసుకోవచ్చు.

☆ వసగాని, నల్ల జీలకర్రగాని, వాముగానీ, వీటిలో ఏదోఒకటి బాగా చితగ్గొట్టి పలుచనిగుడ్డలో మూటగాచుట్టి మాటిమాటికి వాసనచూస్తుండాలి.

☆ నల్ల ఉలవలు రాత్రిపూట ఒకగ్లాసు నీళ్ళల్లో నానబెట్టి ఉదయంగాని, సాయంత్రంగాని గుగ్గిళ్ళలాగా ఉడకబెట్టి, ముందు గుగ్గిళ్ళుతిని తరువాత ఆ నీళ్ళు తాగాలి.



వాడవలసిన పదార్థాలు

☆ పాతబియ్యంతో వండిన అన్నాన్నే భుజించాలి. గోధుమజావ, కల్లుప్పు, బీరకాయ, పొట్లకాయ, లేతవంకాయ, లేత మునగకాయ, లేత ముల్లంగి, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, చాలా తక్కువగా కారం, పులుపు, ఉప్పు, కందికట్టు, పెసరకట్టు, పొన్నగంటికూర, మెంతికూర, కొయ్యతోటకూర, అల్లం, పాతబెల్లం, దేశవాళి ఆవుపాలు, ఆవుమజ్జిగ, ఆవునెయ్యి, పాత నిమ్మకాయపచ్చడి, ఉసిరికపచ్చడి, పుదీనాపచ్చడి, కొత్తిమీరపచ్చడి తినవచ్చు. కూరలు వండేటప్పుడు అందు లో కొంచెం ఆవునెయ్యి వేయవచ్చు.

వాడకూడని పదార్థాలు

కొత్తబియ్యంతో వండిన అన్నం, చల్లని అన్నం, చేపలు, గేదెపాలు, గేదెపెరుగు, గేదెనెయ్యి, గేదెమజ్జిగ, బచ్చలి, సొరకాయ, దోసకాయ, పగటి నిద్ర, చన్నీటిస్నానం, మలమూత్రాలను ఎక్కువసేపు ఆపడం, తీపిపదార్థాలు తినడం మానివేయాలి.

వేడిచేసి చల్లార్చిన నీళ్ళనే తాగుచూ పై నియమాలు సక్రమంగా పాటించిన యెడల పూర్తి ఆరోగ్యవంతులగుదురు.

రెండుపూటలా ధనియాలకషాయం తాగుతుంటే అతిదాహం అణిగిపోతుంది



జలుబు, తుమ్ములకు - నాసాతైలము



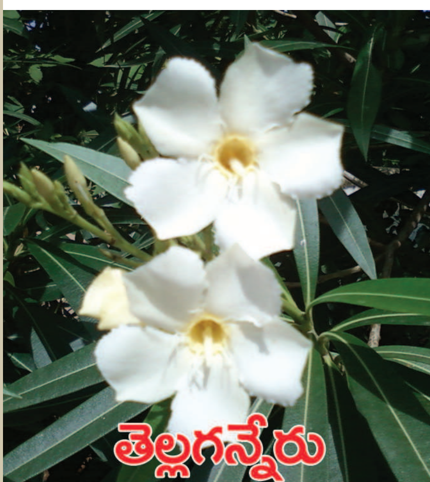
గుంటగలగరచెట్టురసం 60గ్రా, సైంధవలవణం 20గ్రా, నువ్వులనూనె 60గ్రా, ఈ వస్తువులన్నీ కలిపి ఒక రాగిపాత్రలో పోసి పొయ్యిమీదపెట్టి సన్నటి మంటమీద బాగా మరగబెట్టాలి. క్రమంగా పాత్రలోని గుంటగలగరరసం, సైంధవలవణం నూనెలో కలిసిపోయి నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. పాత్రను దించి నూనె చల్లారిన తరువాత వడపోసుకోవాలి. ఇదే నాసాతైలం.

జలుబు, తుమ్ములు, ముక్కుదిబ్బడవేయడం, సైనస్ మొదలైన ముక్కుకు సంబంధించిన సమస్యలు కలిగినప్పుడు ఒక్కో ముక్కురంధ్రంలో రెండుచుక్కల చొప్పున వేయాలి. అలా రెండు మూడురోజులు చేస్తే ముక్కు వ్యాధులన్నీ హరించిపోతయ్.

వాతనొప్పులకు - శూలమర్ధనాతైలము

ఆవనూనె 100గ్రా, రెక్టిఫైడ్ స్పిరిట్ 100గ్రా, హారతికర్పూరం 25గ్రా, వెల్లుల్లిరసం 25గ్రా, సేకరించుకోవాలి. ముందుగా ఒక వెడల్పాటి సీసాలో స్పిరిట్‌పోసి దానిలో కర్పూరచూర్ణం కలపాలి. కొద్దిసేపు బాటిల్‌ను అటూ ఇటూ కదిపితే కర్పూరమంతా స్పిరిట్‌లో కలిసిపోతుంది. తరువాత ఆ బాటిల్‌లో వెల్లుల్లిరసంపోసి బాటిల్‌ను మరలా బాగా కదపాలి. చివరగా అందులో ఆవనూనె కలపాలి. దీన్ని 'శూలమర్ధనాతైలం' అంటారు.

ఈ తైలాన్ని రోజుకు రెండుమూడుసార్లు నొప్పులతీవ్రతనుబట్టి మర్దనా చేస్తుంటే నడుంనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు మొదలగు అన్నిరకాల వంటి నొప్పులు హరించిపోతయ్.



పక్షవాతానికి - పక్వాతైలము

తెల్లగన్నేరువేళ్ళ పై బెరడు 22గ్రా, తెల్లగురిగింజలపప్పు 22గ్రా, నల్లఉమ్మెత్తాకుల రసం 22గ్రా, ఈ మూడువస్తువులు నీళ్ళతో నూరి ఇందులో 60గ్రా, నువ్వులనూనె కలిపి ఒక పాత్రలోపోసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి.

సన్నటిమంటమీద గరిటతో అన్నీ కలిసేటట్లు కలదిప్పుతూ మరగబెట్టాలి. నీరంతా ఆవిరై నూనె మాత్రమే మిగలగానే పొయ్యిమీద నుండి పాత్రను దించి వడపోయాలి. ఇదే పక్షవాతతైలము.

ఈ తైలాన్ని పక్షవాతంసోకిన కాలికిగాని, చేతికిగాని, ముఖానికిగాని మర్దన చేస్తుంటే నరాల బలహీనత తగ్గి ఆ అవయవాలకు పూర్వపుశక్తి కలిగి పక్షవాతం హరించిపోతుంది.

ఎండాకాలంలో పండుచింతకాయలతో
పానకంచేసి తాగుతుంటే వడదెబ్బ తగలదు






పిల్లలకు - పుష్టివర్ధకతైలం

వస 100గ్రా, తుత్తురుబెండవేళ్ళు 100గ్రా, చెంగల్వకోష్టు 100గ్రా, జటామాంసి 100గ్రా, పసుపు 100గ్రా, ప్రతీ పదార్థాన్ని మెత్తగాదంచి 500గ్రా, మంచినీటిలో వేసి బాగా కలబెట్టాలి.

ఒక బాండీలో 500గ్రా, నువ్వులనూనె తీసుకొని దానిలో పై పదార్థమంతాపోసి కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి సన్నటిమంటమీద నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరగబెట్టాలి. తరువాత పాత్రను దించి నూనె చల్లారిన తరువాత ఆ నూనెను భద్రపరచుకోవాలి.

పిల్లలకు ఈ నూనెను ప్రతిరోజు శరీరమంతా బాగా మర్దనచేసి అరగంట తరువాత స్నానంచేయిస్తుంటే పిల్లల శరీరం నునుపుగా, కాంతివంతంగా, దృఢంగా తయారౌతుంది. బలహీనంగా ఉన్న పిల్లలకు మంచిపుష్టి కూడా చేకూరుతుంది.

గొంతురోగాలకు - గళగండ తైలము



వాయువిడంగాలు, యవక్షారము, వస, సన్నరాష్ట్రము, చిత్రమూలం, శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, దేవదారు, ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా మెత్తటి చూర్ణాలుగా తయారుచేసుకోవాలి. తరువాత పైచూర్ణాలన్నింటినీ ఒక కుండలోపోసి అందులో 900 మి.లీ. నీళ్ళుపోసి బాగా కలబెట్టాలి. అందులో చేదు సోరకాయలరసం 900 మి.లీ, తెల్ల ఆవనూనె 900 మి.లీ. కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి సన్నటిమంటమీద బాగా మరిగించాలి. కొద్ది సేపటికి అందులోని నీరంతా ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగులుతుంది. తరువాత పాత్రను దించి నూనె చల్లారిన తరువాత ఒకసీసాలో వడపోసుకోవాలి.

ఈ నూనెను ప్రతిరోజు ఒక్కో ముక్కురంధ్రంలో రెండుచుక్కల చొప్పున ముక్కుల్లో వేసుకొని పీలుస్తుంటే గళగండగ్రంథులు కరిగిపోతయ్. ఎంతకాలం నుండి బాధిస్తున్న థైరాయిడ్ గ్రంథులైనా నిస్సంశయంగా కరిగిపోతయ్.

కాలిన గాయాలకు - అగ్నిదగ్ధ వ్రణతైలము

చందనం, మర్రిఊడలకొనలు, మంజిష్ట, అతిమధురం, గరిక, రసకర్పూరం, ఆరెపూవు, ప్రతిదీ 100గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ మెత్తనిచూర్ణాలుగా చేయాలి. తరువాత ఒక పాత్రను తీసుకొని అందులో మంచినీళ్ళు 700 మి.లీ, ఆవుపాలు 700 మి.లీ., నువ్వులనూనె 700 మి.లీ. పోసి కలిపి బాగా కలబెట్టాలి. తరువాత ఆ పాత్రను పొయ్యిమీదపెట్టి సన్నటి మంటమీద బాగా కలబెడుతూ మరగబెట్టాలి. క్రమంగా పాత్రలోని నీరు, పాలు మరిగిపోయి నూనెమాత్రమే మిగులుతుంది. నూనె చల్లబడిన తరువాత ఒక గాజుసీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. ఇదే అగ్నిదగ్ధవ్రణతైలం.

ఈ తైలాన్ని కాలినగాయాలపైన రోజుకు మూడునాలుగుసార్లు లేపనంచేస్తుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే కాలినగాయాలు మానిపోయి కొత్త మాంసంపుట్టి క్రమంగా గాయపు మచ్చలు కూడా చర్మపురంగులో కలిసిపోతయ్.

రక్తవృద్ధి, రక్తశుద్ధి అయిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారములు. నేను గతకొంతకాలంగా రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడుతుండేదాన్ని. మన 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రికల్లో రక్తవృద్ధికి, ముఖ సౌందర్యానికి వ్రాసిన పద్ధతులను పాటించి నా ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించుకున్నాను. నేను రోజూ డ్రైఫ్రూట్స్, క్యారెట్, బీట్రూట్, ఆవుపాలు, నెయ్యితింటూ, ముఖానికి శనగపిండి, మంజిష్ట, బావంచాలు, కస్తూరిపసుపు కలిపి లేపనంచేసుకోవడంవల్ల ఇంతకుముందుకంటే చాలా మెరుగ్గా సంపూర్ణారోగ్యాన్ని పొందాను.

కె. వసంత వెన్నెల, హైదరాబాద్,

ఉసిరికరసం 15గ్రా, ఒకచెంచా తేనె కలిపి రోజూ తాగుతుంటే నీరసం తగ్గిపోతుంది




మెంతులతో - మేలైన యోగాలు



వాపులకు - మెంతులు

దెబ్బలవల్లగాని, వాయుదోషంవల్లగాని మోకాళ్ళు చీల మండలు మొదలైనచోట్ల వాపులు కలిగినప్పుడు వంటింటి మెంతులు వజ్రాయుధంలా పనిచేస్తయ్. మెంతుల్ని ఒక పగలు నీళ్లల్లో నానబెట్టి రాత్రి గుజ్జులాగానూరి వాపులపైన దట్టంగా పట్టించి ఉదయం స్నానంచేసేటప్పుడు కడుగు తుండాలి. ఇలాచేస్తుంటే వాపులు, నొప్పులు హరించిపోతయ్.

దీంతోపాటు కొద్దిగా వేయించి దంచిజల్లించి వస్త్రఘా ళితం పట్టిన మెంతులపొడి రెండుపూటలా అరటీచెంచా మోతాదుగా ఉష్ణశరీరులు మజ్జిగతోను, మిగిలినవారు మంచినీటితోను సేవిస్తుంటే వాపులతోపాటు నొప్పులు కూడా మటుమాయమౌతయ్.

కాలిన గాయాలకు - మెంతులు

నిప్పువల్ల లేదా మంటవల్ల పొరపాటుగా అగ్ని ప్రమాదం జరిగి శరీరంపైన గాయమైనప్పుడు వెంటనే మెంతులను ఉపయోగించవచ్చు. మెంతుల్ని మంచినీటితో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి కాలినచోట పట్టిస్తే క్షణాల్లో మంట తగ్గిపోయి బొబ్బలెక్కకుండా ఉంటుంది. అంతేగాక రోజూ రెండుపూటలా ఇలాచేస్తుంటే కాలినగాయాలు కూడా త్వరగా ఆరిపోయి మానిపోతయ్.

నిక్కాక(అతిఉడుకు)కు - మెంతులు

చాలాకాలంపాటు శరీరంలో ఉడుకు నిలవుండిపోయి వారిని మరెవరైనా చేతితో ముట్టుకుంటే కాలిపోతుంది. ఇలా పాతుకుపోయిన అతిఉడుకునే నిక్కాక అంటారు. దీనివల్ల వారు తిన్న ఆహారం వంటపట్టక ఎండిపోయి నల్లగా మారతారు. అలాంటివారు ఒక కప్పు పెరుగులో ఒకచెంచా మెంతులను రాత్రిపూటవేసి ఉదయంవరకు నానబెట్టి పరగడపున మెంతులతో పాటు పెరుగును కూడా తింటుంటే నిక్కాకలు హరించిపోతయ్.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీ ఎం. కోటిరెడ్డి, చెన్నై	రూ. 1500/-
శ్రీ కె.వి. తిలక్, మియాపూర్, హైద్రాబాద్	రూ. 1500/-
శ్రీ యలవర్తి అనిల్‌కుమార్ - రమ్య కైకలూరు, కృష్ణాజిల్లా	రూ. 1116/-
శ్రీమతి జి. వర్ణలత, కృష్ణానగర్, హైద్రాబాద్	రూ. 1116/-
శ్రీమతి పి. ఉమాదేవి, ఆసిఫ్‌నగర్,హైద్రాబాద్	రూ. 1000/-
శ్రీమతి బి. ప్రమీల శ్రీనివాసులు, చెన్నై	రూ. 525/-
శ్రీ V.V.S. సుబ్రమణ్యం, మోతీనగర్, హైద్రాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి	రూ. 500/-
శ్రీ ఎస్.బి. ప్రకాశరావు - ఉమారాణి, చైతన్యపురి,హైద్రాబాద్	రూ. 325/-
శ్రీ డబ్ల్యు. అభిషేక్, షీలానగర్, వైజాగ్	రూ. 300/-
శ్రీ జి. సీతారామిరెడ్డి, నల్లపాడు, గుంటూర్	రూ. 300/-
శ్రీమతి వాసంశెట్టి కుమారి,కొత్తపేట,తూ.గో.జి	రూ. 200/-



శ్రీ పి.వి. ప్రసాద్, ముదిగుబ్బ, అనంతపూర్	రూ. 116/-
శ్రీ పి. రమేష్, కొత్తగూడెం	రూ. 108/-
శ్రీమతి ఎస్. రామరక్షిత, వనపర్తి, మహబూబ్‌నగర్	రూ. 105/-
శ్రీ జి. సంజీవరాయుడు,కూకట్‌పల్లి,హైద్రాబాద్	రూ. 100/-
శ్రీ ఎస్. షఫి, నంద్యాల	రూ. 100/-

బూడిదగుమ్మడిరసం ఒకకప్పు, చక్కెర ఒకచెంచా కలిపితాగితే అతివేడి తగ్గుతుంది



ఆయుర్వేద పాటలపుస్తకం వెలువడింది

ప్రియపాఠకులారా! ఇంతవరకు మన పత్రికల్లో అనేక ఆయుర్వేదగీతాలు ప్రకటించడం జరిగింది. ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారిచే రచింపబడిన ఆయుర్వేద విజ్ఞానగీతాలు, మొక్కలపై వ్రాసిన పాటలు, మహిళలపాటలు, పిల్లల పాటలు, దేశభక్తి గీతాలు, పంచభూత చికిత్సాగీతాలు, ప్రాణాయామ గీతాలు అన్నీ కలిపి 'ఏల్చూరి ఆయుర్వేద గీతాలు' అనే పేరుతో ముద్రించడం జరిగింది. ఈ పాటల్లో ఎన్నో సులభమైన చికిత్సా విధానాలు, ఎన్నో చెట్ల ఔషధరహస్యాలు కూర్చబడివున్నయ్.

ఈ గీతాలు నేర్చుకొని మీమీ ప్రాంతాల్లో అందరికీ నేర్పుతూ ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని, దేశభక్తిని ప్రజల్లో పెంపొందించవలసిందిగా ఆయుర్వేద అభిమానులకు సూచిస్తున్నాం. వెల : రూ. 50/-

FORM IV (See Rule 8)

Statement about ownership and other particulars of

ANDARIKI AYURVEDAM

1. Place of Publication	: Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033
2. Periodicity of it's Publication	: Monthly
3. Printer's Name	: Elchuri Venkat Rao
Whether citizen of India	: Yes
If Foreign, State the country of origin Address	: Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033
4. Publisher's Name	: Elchuri Venkat Rao
Whether citizen of India	: Yes
If Foreign, State the country of origin Address	: Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033
5. Editor's Name	: Elchuri Venkat Rao
Whether citizen of India	: Yes
If Foreign, State the country of origin Address	: Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033
6. Name and Address of individuals	: Elchuri Venkat Rao
Who own the Newspaper and	
Partners of share holder's holding	: Yes
more than one percent of the total capitals Address	: Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500033

I, ELCHURI VENKAT RAO hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

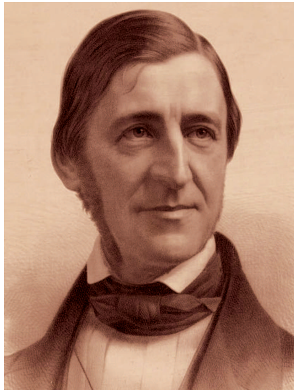
for **ANDARIKI AYURVEDAM**
Sd/- Elchuri Venkat Rao
Publisher

Edited Printed, Published and Owned by ELCHURI VENKAT RAO, Printed at Kalajyothi Process Ltd., RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad, Publication at Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500033, **Editor : ELCHURI VENKAT RAO**

రెండు లేతబెండకాయలు పరగడుపున
తింటుంటే స్వప్నస్ఖలనసమస్య మాయమౌతుంది

భారతవిజ్ఞానం గురించి విదేశీశాస్త్రవేత్తలు ఏమన్నారు?

అమెరికా రచయిత రాల్ఫ్ వాల్డొ ఎమర్సన్ ఏమన్నారు?



'వేదాలు నన్ను విడవక వెంటాడుతున్నాయి. వాటిలో నేను శాశ్వత సమాధానం, అంతులేని బలం, ఎడతెగని శాంతి కనుగొన్నాను' క్రీ.శ. 1803 లో జన్మించి 1882 వరకు జీవించినారు. వీరు మంచి రచయిత, వ్యాసకర్త, ఉపన్యాసకులు, యూనిటేరియను సేవకుడు. 19వ శతాబ్దపు మధ్యభాగమున బయలుదేరిన 'పారమార్థిక' ఉద్యమ ప్రచారకుల్లో ఆద్యుడు.

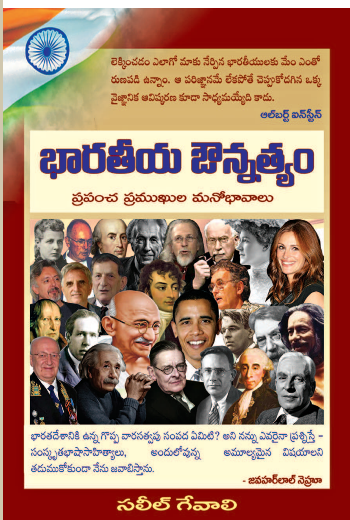
గ్రీకురాజు కింగ్‌పాల్‌భార్య క్వీన్ ఫ్రెడ్రికా ఏమన్నారు?



'భారతీయులారా! మీ జ్ఞాన సంపదను చూస్తే నాకు అసూయ కలుగుతోంది. నేను పుట్టింది గ్రీస్‌లోనైనా నా ఆత్మ మాత్రం భారతదేశంలోనే ఉంది'

'భౌతికశాస్త్రంలో ఉన్నతస్థాయి పరిశోధనలు చేస్తున్నప్పుడు నాలో ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాస కలిగింది. ఆది శంకరుల అద్వైత సిద్ధాంతాన్ని నా జీవితతత్వంగా, నేను పరిశోధిస్తున్న విజ్ఞానశాస్త్రతత్వంగా ఆమోదించడానికి అది దారితీసింది'

క్రీ.శ. 1917లో జన్మించి 1981 వరకు జీవించి భారతదేశ సాహిత్యం, ఆధ్యాత్మికతతో ఎంతో స్ఫూర్తిపొందిన గ్రీకు పరిశోధకురాలు మరియు గ్రీకురాజు కింగ్‌పాల్ భార్య.



భారతదేశంలో ఏముంది అంటున్నారు? కొంతమంది
గతమంతా అశాస్త్రీయమే అంటున్నారు చాలామంది
పరిశోధించకుండానే విమర్శిస్తున్నారు ఎంతోమంది
నిజం తెలుసుకోవాలనుకుంటే ఈ గ్రంథం చదవండి



ప్రియభారతీయులారా! ఈ పవిత్రభారతధరిత్రి ఒడిలో జన్మించిన మనం ఆ తల్లి అందించే సకలసౌకర్యాలను అనుభవిస్తూ పెరిగి పెద్దవాళ్ళమై ఎన్నో పేరుప్రఖ్యాతులు పొందికూడా ఆ తల్లి ఔన్నత్యాన్ని ఇసుమంతైనా తెలుసుకోకుండానే జీవితాలను చాలిస్తున్నాం. మనలో చాలామంది ఇంగ్లీష్‌వ్యామోహంతో విదేశీయతను మెచ్చుకొంటూ స్వదేశీసంస్కృతిని సశాస్త్రీయ సంప్రదాయాలను శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని అవహేళన చేస్తున్నారు. అలాంటివారి కళ్ళు తెరిపించడంకోసం భారతీయ విజ్ఞానపతాకాన్ని భూగోళంపైన ఎగురవేయడంకోసం 'సలీల్‌గేవాలి' అనే దేశభక్తుడు ఎన్నోయేండ్లు శ్రమించి ఎందరెందరో విదేశీశాస్త్రవేత్తలు రచించిన గ్రంధాలను పరిశోధించి, వారంతా మన భారతభూమి గురించి వెలిబుచ్చిన సత్యవాక్కులను క్రోడీకరించి 'భారతీయ ఔన్నత్యం' అనే పేరుతో ఒక అద్భుతగ్రంధాన్ని అందించారు. దానిలోని నిజవాక్కులను చదివిన తరువాతైనా మనదేశంపట్ల గౌరవం పెంచుకుంటారని ఆశిస్తున్నాం.

(వచ్చేసంచికలో భారతఔన్నత్యాన్ని తెలిపే మరిన్ని చారిత్రకసత్యాలు తెలుసుకుందాం)

(ఈ గ్రంధం కొరకు సాహిత్యనికేతన్, బర్కత్‌పురాలో సంప్రదించండి) రచయిత : సలీల్‌గేవాలి, e-mail : sgewali@gmail.com, cell: (91) 9863028458, 9774140451

ముఖ్య గమనిక



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S., MD(Ayu) గారిని సంప్రదించడానికి ఫోన్‌ద్వారా ముందుగా అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడును. ఇతర ప్రాంతాల నుండి చికిత్సకోసం, ఆరోగ్యసలహాలకోసం వచ్చేవారు 9912177577, 040-42408568 నంబర్లకు ఉదయం 9 గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ లోపు మాత్రమే ఫోన్‌చేసి అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకోగలరు.

సంప్రదించు వేళలు: ఉ॥ 9 గం॥ నుండి మ॥ 1 గం॥ వరకు (సోమవారం నుండి శనివారం వరకు)

e-mail : rajaranjith10@gmail.com, andarikiayurvedam@gmail.com

మా సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను, ఇతర ఔషధాలయాల్లో కొంటున్నవారికి విజ్ఞప్తి!

ప్రజలకు అందుబాట్లో ఉండటంకోసం హైదరాబాద్‌లోను,రాష్ట్రంలోని ఇతర జిల్లాల్లోనూ కొంతమంది ప్రచారకులవద్ద మా ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఉంచడం జరిగింది. ఈ ప్రచారకుల్లో కొంతమంది మా ఔషధాలతోపాటు మాకు సంబంధంలేని ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఇవి కూడా డా. ఏల్చూరిగారివే అని అమ్ముతున్నారని తెలియవచ్చింది.

మా ఔషధాలపైన 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి' అని, మూలికలపైన, చూర్ణాలపైన 'ఏల్చూరి హెర్బల్స్' అని సంస్థ పేర్లు స్పష్టంగా ముద్రించి సీల్ వేయబడివుంటాయ్. అవి గమనించి వాటిపై నిర్ధారించిన వెలకు మాత్రమే ఔషధాలు కొనుగోలుచేయాలని, అలా పరిశీలించకుండా పొరపాటుగా కొని వాడి అనవసరమైన అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకోవద్దని సూచిస్తున్నాం.

అలాగే మా ప్రచారకులవద్ద ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను మీరు పసిగట్టగానే వెంటనే 8790456727 నంబరుకు ఫోన్‌ద్వారా లేక ఎస్.ఎమ్.ఎస్ ద్వారా తెలియజేయవలసిందిగా మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులకు విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాం.

ఈ ఔషధాలయాలు కేవలం మా ఉత్పత్తులను విక్రయించడానికే తప్ప రోగులను పరీక్షించి ఔషధాలు వ్రాసే ఆసుపత్రులు కావు. మీరు ముందుగా మావద్ద చికిత్స చేయించుకొని ఔషధాలు వ్రాయించుకొని వాడుకొంటూ ఆ తరువాత మీ ప్రాంతాల్లోగల మా ఔషధాలయాల్లో మందుల చీటి చూపించి ఔషధాలు తీసుకొనగలరు.

గమనిక

ఈ నెలనుండి ప్రతి ఆదివారం ఉ॥ 8 గం॥ నుండి మ॥ 12 గం॥ వరకు వైద్యులు అందుబాట్లో ఉంటారు. క్రింది నంబర్లకు ఫోన్ చేసి అడ్వాన్స్ కన్సల్‌టేషన్ బుక్ చేసుకోవచ్చు లేదా నేరుగా వచ్చి కలవవచ్చు. ఈ సదవకాశాన్ని ఉపయోగించుకొని పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని పొందగలరని ఆశిస్తున్నాం.

ఫోన్ : 040-42408568, 8801005226



ఉసిరికాయ నానబెట్టిన నీళ్ళతో 2పూటలా కళ్ళు కడుగుతుంటే రేచీకటి తగ్గుతుంది

పత్రికావర్గం

జనరల్ మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

కార్యాలయ సిబ్బంది
బి.మల్లికార్జున్, ఎ.సీతారామశర్మ
జి.శంకర్, ఎన్.నాగరాజు,భాస్కర్

సహసంపాదకులు
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ నరహరి, B.A.M.S.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న
శ్రీ జి. మధుసూదనశర్మ, వైద్యపండితులు

ప్రత్యేక సలహాదారులు
శ్రీ ఎం. వీరరాఘవులు

వైద్య సలహాదారులు
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్
శ్రీ కె. రఘురామరాజు

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ : 9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 18, సంచిక - 1, ఏప్రిల్ - 2014, పేజీలు - 36, రూ. 15/-







సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

కొత్త కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి, ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

పాత కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,

గౌరవ వైద్య సలహాదారులు
డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ., సంఘసేవకులు
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Phd.,

గ్రాఫిక్ డిజైనర్ : ఉదయ్‌కుమార్ కొత్తపల్లి

శ్రీరామనవమి శుభాకాంక్షలు



మనదేశంలో చాలామంది ఆధునికులు సంవత్సరం పొడవునా వచ్చే పండుగల గూర్చి తప్పు అభిప్రాయాలను కలిగి ఉంటున్నారు. ఈ పండుగలన్నీ పనిలేనివాళ్ళు, పొట్టలు నిండినవాళ్ళు, పనికిమాలినవాళ్ళు సృష్టించిన కట్టుకథలని, అశాస్త్రీయ అవాస్తవిక అనవసర అవివేక అనాచారాలని భ్రమపడుతున్నారు.

అయితే విద్యావంతులైనవారు కూడా ఇలా ఆచారవ్యతిరేకులు కావడానికి అనేక కారణాలు కూడా కనిపిస్తున్నయ్. ఆయా ఋతువుల స్వభావాలనుబట్టి, ఆయాకాలాల్లో మానవులకు వ్యాధులు ప్రబలిపోకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంకోసం, ప్రాచీన భారతీయ శాస్త్రవేత్తలైన మహర్షులు, ఆరోగ్యమార్గాలకు ఆధ్యాత్మిక ముసుగువేసి, దేవుడనే పేరుపెట్టి ప్రజానికానికి పండుగలను, కొన్ని సదాచారాలను అలవాటుచేశారు.

ఈ మాసంలో జరిగే శ్రీరామనవమి పండుగ వేసవితాపాన్ని, దాహాన్ని, వడదెబ్బను నివారించడంకోసం ఏకపత్నీవ్రతుడైన శ్రీరాముని ఆదర్శంగా తీసుకొని, వేసవిలో అధికకాలం బ్రహ్మచర్యం వహించి శారీరకశక్తిని కాపాడుకోవడం కోసం ఏర్పాటుచేయబడింది. బెల్లాన్ని నీటిలో నానవేసి దానిని పలుచటి పానకంలాగా తయారుచేసి అందులో అతికొద్ది మోతాదుగా మిరియాలపొడి కలిపి శ్రీరామనవమి జరిగే ఆ తొమ్మిదిరోజులపాటు రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం తగు మోతాదులో తాగడం, అది తాగేముందు బాగా చలువజేసే పెసరపప్పుతో తయారైన వడపప్పు తినడంలాంటివి వేసవిలో కలిగే ప్రమాదాలను నివారించే ఆహారౌషధమార్గాలని పాఠకులు తెలుసుకోవాలి.

అంతేగాకుండా సూర్యుడు రథసప్తమి రోజునుండి ఉత్తరాయణంలోకి ప్రవేశించినప్పటినుండి సూర్యతాపం మానవుల శక్తిని క్షీణింపజేస్తూవుంటుంది. ఆ సమయంలో అతిగా సంభోగంలో పాల్గొంటే వీర్యశక్తి అనగా వ్యాధి నిరోధకశక్తి తగ్గిపోయి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి.

కాబట్టి శ్రీరాముణ్ణి ఆదర్శంగా తీసుకొని బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తూ ప్రజలు తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని ఈ పండుగను వేసవిలో ఏర్పాటుచేశారు. ఇది పాటించకుండా రాముడికి ఎన్ని గుడులుకట్టినా, ఎన్ని రథయాత్రలు చేసినా ప్రయోజనం శూన్యమని అర్థంచేసుకుంటారని కోరుతూ మీ ......

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO,** Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com



జామచెట్టుఆకులు మెత్తగాదంచి కండ్లపై కట్టుకడితే కళ్ళమంట తగ్గుతుంది

గావో రక్షంతి రక్షితాః



గోపరిరక్షణ సమితి



మన కుటుంబాలు, మనదేశం, మన భారత జాతి యొక్క అభివృద్ధి సమస్తం గోమాతల పైనే ఆధారపడి ఉంది. కావున గోవులను రక్షిస్తూ ప్రాణరక్షణ పొందుము.

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం

(గోపరిరక్షణ & పరిశోధనాకేంద్రం)

ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్,
హైదరాబాద్-33, ఫోన్: 040-23547132, 8297034605
e-mail : elchurigorakshana@gmail.com

ప్రతి జిల్లాలో గోశాల నిర్మాణం

గోప్రేమికులారా! మన రాష్ట్రంలో ప్రతిజిల్లాలోని పంటభూములతో కూడిన పర్యావరణం, ప్రతి గృహం విదేశీవిషరసాయనాలతో వికృతమై మన కుటుంబాలను రోగాలరాకాసికి బలిచేస్తున్నయ్.



ఈ దుస్థితినుండి మన కుటుంబాలను రక్షించడం కోసం ప్రతిజిల్లాలో 1000 గోవులతో ఒక గోశాలను తక్షణమే ఏర్పాటుచేయాలని సంకల్పించాం.

ఈ గోశాలద్వారా అమృతాహారాన్ని పండించగల గోమాత ఎరువులను, ప్రతి ఇంటిని భారతీయ గృహంలా మార్చగల గోఆధారిత గోపండ్లపొడి, గోసౌందర్య స్నానచూర్ణం, గోకేశతైలం, గోషాంపు, గోనేత్రాంజనం, గోకర్ణామృతం, పంచగవ్యంవంటి నిత్యావసర పదార్థాలను ఉత్పత్తిచేస్తూ కులమతభేదం లేకుండా జిల్లా ప్రజలందరి సర్వతోముఖాభివృద్ధిని సాధించవచ్చు.

ఈ మహోన్నత సత్కార్యంలో జిల్లా ప్రజలంతా భాగస్వాములై ఎవరి జిల్లాని వారే ఆరోగ్యబృందావనంగా తీర్చిదిద్దుకోమని స్వాగతం పలుకుతున్నాం.

దాతల సహకారం

ముందుగా అన్ని సౌకర్యాలున్న జిల్లాలలో వందఆవులతో గోశాల ప్రారంభించి క్రమంగా వెయ్యి ఆవుల వరకు పెంచడం జరుగుతుంది. ఈ గోశాలలో జిల్లాలోని ప్రతి గ్రామం నుండి ఔత్సాహికులను రప్పించి వారిలో రైతులకు గోఆధారిత ఎరువుల తయారీవిధానాలను, మహిళలకు గోఆధారిత నిత్యావసర వస్తువుల తయారీ పద్ధతులను నేర్పడంద్వారా ప్రజలందరిని ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యపరంగా ఆదుకోవచ్చు.

దాతృత్వ వివరాలు

40 X 100 సైజ్ గోశాలనిర్మాణఖర్చు - రూ. 10,00,000/-
(ఎవరు గోశాలను నిర్మిస్తారో వారిపేరే గోశాలకు పెట్టబడును)

వెయ్యి గోవులకు ఒకరోజు దాణాఖర్చు - రూ. 20,000/-

వెయ్యి గోవులకు ఒకపూట దాణాఖర్చు - రూ. 10,000/-

(ఒకేసారి దానమివ్వలేనివారు నెలనెలా కూడా పంపించవచ్చు)

సంవత్సరంలో ఒకరోజుగాని, ఒకపూటగాని గోమాతలకు ఆహారం పెట్టగల దాతలు తమ ఫోటోతో, వివరాలతో Siddha Nagarjuna Ayurveda Peetam పేరుతో D.D. తీసి మొదటి పేజీలోని చిరునామాకు పంపగలరు. లేక 'ఆన్‌లైన్' విధానం ద్వారా A/c No : 31195887713, I.F.S. Code No. SBIN0010102, S.B.I, Madhapur Branch, Hyderabad కు మీ విరాళాన్ని, ఫోటోను, మీ పూర్తి వివరాలను e - mail elchurigorakshana@gmail.com ద్వారాపంపగలరు.

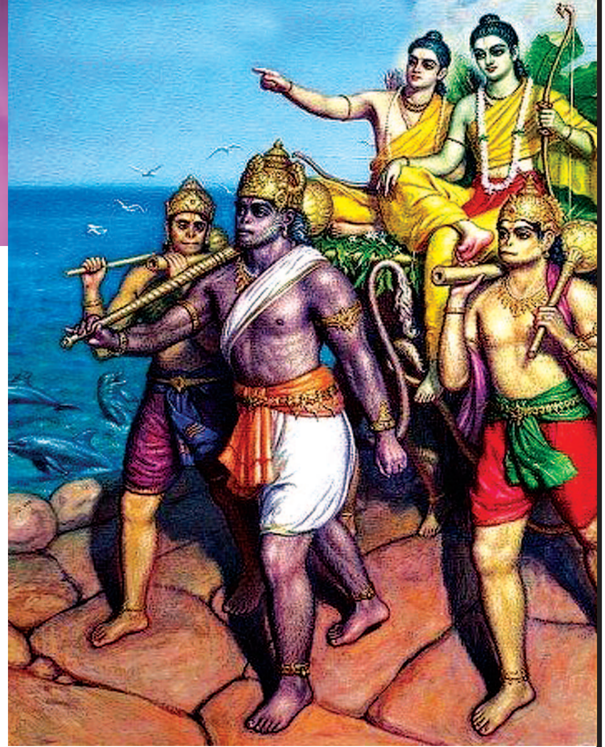
దాతలకు సౌకర్యాలు

- ఆసుపత్రిలో ఒకసంవత్సరం వరకు ఉచిత కన్సల్టేన్సీ
- అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక 1 సం॥ ఉచిత సభ్యత్వం
- దాతల కుటుంబసభ్యులకు ఉచిత ఆరోగ్యశిక్షణాశిబిరాలు
- ఇన్‌కంటాక్స్‌చట్టం సెక్షన్ 80G ప్రకారం మినహాయింపు

పీఠాధ్యక్షులు : ఆయుర్వేద మహర్షి పండితశ్రీ డా॥ ఏల్చూరి

ఆవనూనెతో సున్నితంగా మర్దనచేస్తుంటే
కంటి కింది నల్లటి వలయాలు తగ్గుతాయ్

శ్రీరామనవమి



మాటకు కట్టుబడిన మహనీయుడు - శ్రీరామచంద్రుడు

పూర్వం త్రేతాయుగమునందు కోసలాదేశంలోని అయోధ్యా నగరపు రాజైన ఇక్ష్వాకుల దశరథమహారాజు కుమారుడే శ్రీరాముడని మనకందరికీ తెలిసిన విషయమే! శ్రీరామచంద్రుడు తన తమ్ముళ్ళ తోపాటు బాల్యంనుండి తన 16వ యేట వరకు రాజగురువు వశిష్టుని వద్దనే విద్యాభ్యాసం మరియు ధనుర్విధ్యలను నేర్చుకొన్నారు. అటుపిమ్మట విశ్వామిత్రునివద్ద సమస్త ధనుర్విధ్యలను నేర్చుకొని తన ప్రావీణ్యతను పెంపొందించుకున్నాడు. ఆ సమయమునందే రాక్షసప్రవృత్తిగల తాటకి, మారీచసుభావులలాంటి దుష్టులను సంహరించెను. ఆ తరువాత శ్రీరామచంద్రుడు తన 25వయేట గురువుతో కలిసి వారి ఆజ్ఞానుసారం మిథిలానగరమునకేగి అచ్చట శివధనస్సును విరచి జనకమహారాజు పుత్రిక సీతాదేవిని వివాహమాడెను.

తరువాత గురుకులమును విడిచి అయోధ్యకు చేరిన శ్రీరామచంద్రుడు అయోధ్యానగర యువరాజైనప్పటికీ అతనికి రాజ్యముపై కాంక్షగాని, మమకారంగాని లేకుండెను. కైకేయి ఇచ్ఛానుసారం మరియు తండ్రిగారి ఆజ్ఞప్రకారం తన 27వ యేటనే తనవెంట రావద్దని ఎంతజెప్పినా వినని సతీ సీతాదేవిని మరియు తమ్ముడు లక్షణున్ని వెంటపెట్టుకొని అడవికివెళ్ళెను. అచట 14 సం॥లు అరణ్యవాసంజేసి దుష్టశిక్షణ, శిష్టరక్షణవంటి సర్వహితకరకార్యములెన్నో వారు జేసినారుకానీ యావత్ ప్రపంచానికి తాను ఏకఛత్రాధిపత్యం వహింపవలెననెడి దుర్బుద్ధి మాత్రం అతనికి లేకుండెను.

దుష్టశిక్షణ, శిష్టరక్షణాపరుడు - శ్రీరాముడు

ముఖ్యంగా ఆనాడు సంఘమర్యాదలనుల్లంఘించి విర్రవీగిన సుగ్రీవుని సోదరుడైన వాలిని జంపి అతని కుమారుడైన అంగదునకే కిష్కిందరాజ్యపట్టం గట్టినారు. అటుపిమ్మట శ్రీరామచంద్రుడు సుగ్రీవుని మంత్రియైన హనుమంతునిద్వారా సీత జాడను తెలుసుకొని సీతను అపహరించిన దుష్ట లంకాధిపతి రావణాసురున్ని వధించి అతని తమ్ముడైన విభీషణునకే లంకా సింహాసనమును సమర్పించెనుగాని తను స్వీకరింపలేదు.

ఒకేమాట, ఒకేబాటలో - శ్రీరాముడు

వనవాసము పూర్తిజేసుకొని సీతాలక్ష్మణ సమేతంగా తన 41వయేట తిరిగివచ్చిన శ్రీరామచంద్రుడు అయోధ్యానగరపు మహారాజైనప్పటికీ అతడు ప్రజాతంత్రమును అనుసరించే రాజ్యపాలనను జేసినారు. నిప్పులాంటి సీతపై తనకు సంపూర్ణ విశ్వాసమున్నప్పటికీ ప్రజావాణిని తీసివేయక సతి సీతాదేవిని నిండుగర్భవతి యైనప్పటికినీ గత్యంతరములేక తన రాజ్యము నుండి బహిష్కరించెను. కాని తానుమాత్రం మళ్ళీ వివాహమాడలేదు. సర్వసుఖాలను, రాజభోగాలను వదలుకొని బ్రహ్మచారిగానే రాజ్యపాలన జేయమొదలిడెను. బంగారంతో చేసిన సీత విగ్రహముతో అశ్వమేధయాగయజ్ఞము జేసిన శ్రీరామచంద్రుని యొక్క ఏకపత్నీవ్రతము మరియు అటు సాధ్వి సీతాదేవి యొక్క ఏకపతీవ్రతమును చూసిన ప్రజలు దిగ్భ్రాంతిచెందిరి.



అన్నం, కూరలు తినేటప్పుడు వాటితోపాటు
పండ్లరసాలు పొరపాటున కూడా సేవించవద్దు

అటుపిమ్మట ప్రజలు తాముచేసిన తప్పును తెలుసుకొని సీతాదేవిని మరియు లవకుశలను స్వీకరింపవలసినదని శ్రీరామచంద్రున్ని వేడుకొనగా దేశప్రజల సమ్మతితో సీతాదేవిని మరలా తన ధర్మపత్నిగా స్వీకరించి ఆమె ఇష్టానుసారం లవకుశలను అయోధ్యానగర రాజసింహాసనముపై కూర్చుండబెట్టి తాను అండదండగా నిలిచి రాజ్యపాలన గావించెను.

భూసమాధి అయిన - సీతామాత

అయితే సీతాదేవిమాత్రం మళ్ళీ శ్రీరామునితో అయోధ్యకు తిరిగిరాలేదు. లవకుశలను శ్రీరామునికే అప్పజెప్పి తన శేషజీవితాన్ని ఆశ్రమంలోనే గడపడానికి నిశ్చయించుకుంది. కానీ తనతల్లి భూమాత పిలుపుమేరకు తల్లి ఒడిలోకి వెడలి పోయిందని కొన్ని శాస్త్రాలు ఘోషిస్తున్నయ్. అయితే ప్రజలుమాత్రం తమ అపరాధంవల్లే సీతారాములజంట విడిపోవలసి వచ్చిందని తెలుసుకొని తమ పాపనివృత్తికై సదా ఆదర్శవంతులైన దంపతులను విడగొట్టగూడదు. వారిని ఎల్లప్పుడు కలప డానికే ప్రయత్నించాలనే మిషతో ప్రతియేడూ శ్రీరాముని జన్మదినమందు సీతారాముల విగ్రహాలనుపెట్టి వారి కళ్యాణము జరుపుకోవడమేకాక బీదలకు ఉచిత సామూహిక వివాహాలు కూడా నిర్వహిస్తూ తమ పాపపరిహారము గావించుకొంటిమనే ఆచారం మనలో ఏర్పడిందని గ్రహింపవలసియున్నది.



ఆదర్శపాలన - రామరాజ్యపరిపాలన

ఈ విధంగా శ్రీరామచంద్రుడు నాడు పేరునకు రాజుగాయుండెనుగాని ప్రజా తంత్రం పైననే రాజ్యపాలన గావించి తన 72వయేట స్వర్గస్థులైనారని సంత్ శ్యాంజీ పరాశర్ తను ఆంగ్లంలో వ్రాసిన 'రామాయణం'లో తెలిపినారు. కనుకే నాటి ఆదర్శవంతమైన 'రామరాజ్యపరిపాలన' నేటికి చిరస్మరణీయంగా నిలచిపోయింది. ఆదర్శ పురుషోత్తముడైన శ్రీరామచంద్రుడు జన్మించిన ఈ పుణ్యభూమిలో నేడుకూడా దుష్టప్రవృత్తిగలవారు విజృం భిస్తూనే ఉన్నారు. మరికొందరు భారతీయులు మనదేశమునందలి పూర్వపుణ్యపురుషుల యొక్క చరిత్రలనే కట్టుకథలుగా భావించి విస్మరించుచున్నారు.

ముఖ్యంగా ఆనాడు శ్రీలంకను చేరుటకై శ్రీరాముడు వానరుల సహాయంతో సముద్రముపై నిర్మించిన రామసేతులు (ఆడమ్స్‌బ్రిడ్జ్)యనే తీపి గురుతైన ఆనకట్ట, నేడు శిధిలావస్థలో ఉన్నది. అయితే దానిని బాగుజేయుటకు బదులుగా నిర్మూలించి, అచ్చట సేతుసముద్రనౌకామార్గాన్ని నెలకొల్పాలని తమిళనాడుప్రభుత్వం ప్రయత్నించుట చాలా విచారకరము.

మనమంతా శ్రీరామచంద్రుని యొక్క ఆదర్శవంతమైన ఏకపత్నీవ్రత దాంపత్యజీవనమును, రామరాజ్యమునందలి ప్రజాపరిపాలనా విధానాలను మరియు సమాజమునందు అల్లకల్లోలములను ఉపద్రవాలను సృష్టించుచున్న చీడపురుగుల ను ఏరివేయునట్టి కోదండరాముని అడుగుజాడల్లో నడచుటకై ముందడుగువేయాలని, ఆదర్శవంతుడైన శ్రీరామచంద్రుని యొక్క జన్మదినోత్సవ సందర్భంగా మీకందరికీ మా హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నాము.

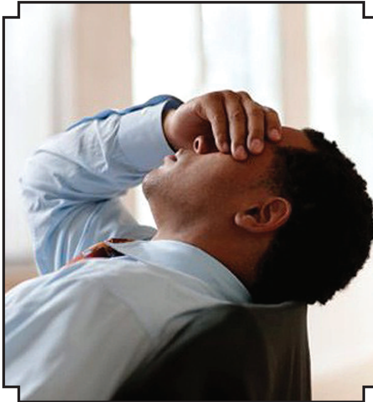


పుదీనాకు లేదా నిమ్మకాయముక్కను
చప్పరిస్తుంటే వెక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్

పురుషుల సమస్యలను పరిష్కరించే మార్గాలు



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద



ప్రస్తుత పరిస్థితిలో పురుషులు వృత్తిధర్మాలు నిర్వర్తించడంలో మానసిక వత్తిడులు పెరిగిపోయాయి. ఎక్కువసమయం డ్యూటీల్లో, వ్యాపారంలో వెచ్చించి రాత్రి 10, 11 గంటలకుగాని ఇండ్లల్లోకి రావడంలేదు. ఐ.టి.లాంటి మొదలగు కంపెనీల్లో రాత్రులు కూడా డ్యూటీచేయడం జరుగుతుంది. ఇక భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ పనిచేసే వారైతే పరిస్థితి చాలాఘోరంగా ఉంటుంది.ఇల్లుచేరుకునే సమయానికి ఇద్దరూ అలసిపోయి ఆయాసంతో మంచంపై పడిపోతారు. ఇంట్లో చేసేవారుండరు. కూరలు కర్రీ పయింట్ నుండి తెచ్చుకొని అన్నం మాత్రం వండుకునేవారు కొందరు. పూర్తిభోజనం బయటనుండే తెచ్చుకొని తినేవారు మరికొందరు. ఇక సుఖమెక్కడిది వారికి? మరి కొంతమంది సాయంత్రానికి డ్యూటీలనుండి ఫ్రీ అయిన తరువాత పబ్బులకో లేదా క్లబ్బులకోవెళ్ళి తాగితందానాలాడి ఊగుతూ తూలుతూ ఇంటికి వస్తారు. ఇక సాంసారిక విషయానికొస్తే ఆహారంలో బలంలేక వీర్యధాతువు తయారుకాక భార్యను తృప్తిచేయలేక, తానూ సంతోషపడక మానసికచింతకు గురౌతుంటారు. ఇలాంటి వారికందరికి మేలుచేసే ఆహారఔషధయోగాలు క్రింద తెలియజేస్తున్నాం. తెలుసుకొని పాటించి సుఖసంతోషాలతో జీవించాలని కోరుతూ ఈ కానుకలను మీకందిస్తున్నాం.

పండ్లతో, చెట్లతో, దినుసులతో - దివ్యౌషధాలు

1) బాగాపండిన అరటిపండులో ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి కలిపి ఉదయం పరగడపున 30 రోజులు సేవించడంవల్ల లైంగిక సమస్యలు తగ్గుతయ్.

2) మినుములను దోరగా వేయించి మెత్తగాదంచి పొడిచేసి ఉంచుకోవాలి. పొయ్యిమీద బాండీపెట్టి దానిలో తగినంత నీరు, తగినంత పటికబెల్లాన్నివేసి పాకంలావండి అందులో మిరియాలపొడిని వేసి హల్వాలాగా తయారుచేసుకొని రోజూ ఉదయం పరగడపున సేవిస్తుంటే శీఘ్రస్కలన సమస్య తగ్గుతుంది.

3) మర్రిచెట్టుపండ్లు, మర్రిలేతఆకులు, మర్రిబంక ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి దంచిజల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి దానికి సమంగా పటికబెల్లం కలిపి నిలువుంచుకోవాలి. రాత్రి నిద్రించేముందు, ఉదయం పరగడపున ఒకచెంచా మోతాదుగా ఆవుపాలతో సేవిస్తుంటే శీఘ్రస్కలనసమస్య తగ్గి అంగస్తంభనశక్తి పెరుగును.

4) మర్రిచెట్టుకు చిన్నరంధ్రంచేసి దానిలో ఒక ఎండుకర్జూరం పెట్టి ఉంచి మూడురోజుల తరువాత తినాలి. ఇలా నెలరోజులు సేవించడంవల్ల పురుషులకు శక్తి పెరుగును.

5) తులసిగింజలచూర్ణం, పటికబెల్లచూర్ణం రెండూ సమభాగాలుగా తీసుకొని కలిపి నిలువుంచుకొని ఉదయం పరగడపున అరగ్లాసు పాలల్లో ఒకచెంచా కలిపి సేవించాలి.

6) ధనియాలపొడి, పటికబెల్లం సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ ఉదయం ఒకచెంచా మోతాదుగా సేవిస్తుంటే సంభోగసామర్థ్యం పెరుగుతుంది.



అల్లంరసం 3,4 చుక్కలు గోరువెచ్చగా
చెవుల్లో వేస్తే చెవినొప్పి, చెవిలోచీము తగ్గుతయ్



ఆవుతో - అమృతయోగాలు

ఉబ్బసానికి - ఆవుపాలు

మొట్టమొదటిసారిగా ఈనిన ఆవుయొక్క పాలు వెంటనే తీసుకొని వచ్చి, ఆ పాలను ఒక్కసారిగా ఉబ్బస రోగిచేత తాగించవలెను. ఒకసారి ఈ చికిత్సచేస్తే చాలు, ఉబ్బసం పూర్తిగా హరించిపోవును. (కానీ బలహీనులు మాత్రం ఈ చికిత్స చేయకూడదు) (లేక)

ఒక పిడికెడు ఇసుపగోలుగింజలను ఒకగ్లాసు ఆవు పాలల్లో కలుపుకొని ప్రతిరోజు ఒకపూట తాగుతుంటే ఉబ్బసంవ్యాధి శాంతిస్తుంది.

కంఠమాలవ్యాధికి - ఆవుకొమ్ము

సాధారణంగా చనిపోయిన ఆవుయొక్క కొమ్ము, ఆవుయొక్క గిట్టలను మాత్రమే ఈ ప్రయోగానికి వాడు కోవాలి. ఈ రెంటిని సేకరించి కాల్చి బూడిదచేసి దాంట్లో కొంచెం అవిశనూనె పోసి గుజ్జులాగా తయారుజేసి మర్దించి సీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

దీనిని ప్రతీరోజు కంఠమాల గ్రంధులపై లేపనము చేస్తుంటే కంఠమాలవ్యాధి నిశ్శేషముగా హరించిపోవును.

బోదకాలువ్యాధికి - గోమూత్రం

దేశవాళి ఆవుమూత్రం,కరక్కాయచూర్ణం, ఆముదం ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా కలిపి ప్రతిరోజు పరగడుపున ఉదయంపూట 30గ్రా, మోతాదుగా తాగుతుంటే బోదవ్యాధి బాధలన్నియు హరిస్తయ్.

మూలవ్యాధులకు - ఆవుపేడ

ఆవుపేడతో తయారుచేసిన పిడకలను కాల్చి బూడిదచేసి వస్త్ర ఘాళితంపట్టి ఈ చూర్ణాన్ని ఒక గాజు సీసాలో నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని ప్రతిరోజు 5గ్రా, సేవిస్తూ అనుపానంగా మంచినీళ్ళు తాగుతుంటే మూల వ్యాధులు, రక్తదోషము, వళ్ళుదురదలు, మలబద్ధకంవంటి వ్యాధులు హరిస్తయ్.



పిల్లల బలానికి - ఆవునెయ్యి

పిల్లలు పుట్టినరోజునుండి ఏడురోజులవరకు నెమలి ఈకలను, ఆవునేతితో కలిపి పిల్లవాని శరీరానికి ధూపము వేస్తుంటే భూతప్రేతాదుల భయము తొలగడమే కాకుండా పిల్లవానికి బలము కూడా వచ్చును.

మూలవ్యాధులకు - ఆవుమజ్జిగ

ఒకగ్లాసు తియ్యని పలుచనిమజ్జిగలో సైంధవలవణం 3గ్రా, కలుపుకొని రోజూ రెండుపూటలా తాగుతుంటే వాతం వలన కలిగిన మూలవ్యాధులు నలభైరోజుల్లో తగ్గిపోతయ్.

మొలల పిలకలకు - ఆవునెయ్యి

దేశవాళి ఆవునెయ్యి 20గ్రా, రసాంజనము 10గ్రా, తీసుకొని రెంటినీ కలిపి మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి మూల వ్యాధి పిలకలపై రోజూ రెండుపూటలా లేపనంచేస్తుంటే మొలల పిలకలు హరించిపోతయ్.

పిల్లల బొడ్డు ఉబ్బుకు - ఆవుపాలు

కొంతమంది పిల్లలబొడ్డు చిన్నవయసులో పైకి ఉబ్బి ఉంటుంది. అలాంటి సమస్యగలవారు ఒక మట్టిపెడ్డను కాల్చి పాలలో ముంచవలెను. గోరువెచ్చగా ఉన్న ఈ పాలతో బొడ్డును తడుపుతూ ఉండాలి. ఇలా నాలుగైదుసార్లు చేస్తుంటే బొడ్డు యధాస్థితికి వస్తుంది.



రోజూ నాలుగైదుసార్లు బెల్లపుపానకాన్ని తాగుతుంటే అతిదాహం తగ్గిపోతుంది

స్త్రీలలో అధికఋతురక్తస్రావాన్ని ఆపడానికి అందుబాట్లోని ఔషధాలు-చిట్కాలు



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్



ఈనాడు కొంతమంది స్త్రీలలో గర్భాశయంద్వారం (ఎండోమెట్రియం) మందంగా ఏర్పడటంవల్ల, గర్భాశయం లావుకావడంవల్ల, గర్భాశయంలో గడ్డలు/రక్తగుల్మాలు ఏర్పడటంవల్ల, అండాశయంలో సిస్టులు/గాలిబుడగలు ఏర్పడటంవల్ల నెలసరి సక్రమంగా రాక రెండుమూడు నెలలకొకసారిరావడంవల్ల మందుబిళ్ళలద్వారా, ఋతుస్రావం ఆపడం వల్ల ఇలా ఎన్నో ఎన్నెన్నో కారణాలవల్ల ఋతుస్రావం ప్రారంభమై అధికంగా కావడం మరియు ఎన్ని రోజులైనా ఆగకపోవడం జరుగుతుంది. దీనివల్ల రక్తం ఎక్కించుకునే పరిస్థితి ఏర్పడి రక్తం అభివృద్ధికోసం ఐరన్‌గోలీలు, సిరప్‌లు వాడటానికి అలవాటుపడతారు. ఇలాంటి పరిస్థితిలో క్రింద చెప్పబోయే ఔషధాలు, చిట్కాలు పాటించి రక్తలేమి ఏర్పడకుండా, గర్భాశయాన్ని తీయించుకోకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

అధిక ఋతుస్రావానికి - ఉత్తరేణి

పచ్చి ఉత్తరేణిఆకులు తెచ్చుకొని దంచి దాని నిజ రసాన్ని 10గ్రా, మోతాదుగా, నీరు కలిపి తీసిన రసమైతే ఒక కప్పు మోతాదుగా రోజుకు 2,3 సార్లు తాగాలి (లేదా)

ఎండిన ఉత్తరేణిచెట్టుఆకులు, ఉత్తరేణివేర్లచూర్ణం ఈ రెంటిని మెత్తగా దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఒకగ్లాసునీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి పొయ్యిమీదపెట్టి అరగ్లాసు కషాయానికి మరిగించాలి. ఈ కషాయంలో ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి (మధుమేహరోగులైతే తాటి కలకండ) కలిపి రోజూ రెండు పూటలా తాగాలి. ఇలా ఋతుస్రావం ఆగేవరకు సేవించాలి.

సుగంధపాలతో - సులువైన యోగం

సుగంధపాలదుంపలను శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి. ఒక గ్లాసు నీటిని తీసుకొని పొయ్యిమీదపెట్టి అందులో ఈ చూర్ణాన్ని 10గ్రా, వేసి అరగ్లాసు నీరు మిగిలేవరకు మరిగించి దించి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో పటిక బెల్లం లేదా తాటికలకండపొడి కలిపి లోనికి సేవించాలి.

ఈ విధంగా రోజూ రెండుపూటలా వాడుతుంటే అధికంగా జారీఅయ్యే ఋతుస్రావం క్రమబద్ధమౌతుంది. సమస్య పరిష్కారంకాగానే వెంటనే ఈ యోగాన్ని ఆపివేయాలని మరువద్దు.

కొబ్బరిపీచుతో - కొలువైన యోగం

టెంకాయపైన ఉండే పీచును తీసుకొని బాండీలో వేసి చిన్నమంటమీద అది నల్లగా మాడేవరకు వేయించి దాన్ని బూడిదచేసి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఒక గాజుసీసాలో నిలవ జేసుకోవాలి. ఋతుస్రావం ఎక్కువైనప్పుడు లేదా గర్భాశయ దోషాలవల్ల స్రావం ఏర్పడినప్పుడు ఒకచెంచా బూడిదను గ్లాసు మజ్జిగతో కలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి. రక్తస్రావం ఆగుతూనే దీన్ని సేవించడం ఆపివేయాలి.

అరటిపండుతో - అద్భుతయోగం

ఒక పండిన చక్కరకేళి అరటిపండును తీసుకొని దానిలో దేశవాళి ఆవునెయ్యి కలిపి రోజూ రెండుపూటలా క్రమం తప్పకుండా సేవించాలి. ఈ విధంగా తింటుంటే అధికఋతుస్రావం ఆగుతుంది. సమస్య పరిష్కారంకాగానే తినడం ఆపివేయాలి.

పోకవక్కలతో - పసందైన యోగం

పోకవక్కలు 50గ్రా, పిస్తాపప్పు 50గ్రా, పటికబెల్లం 50గ్రా, ఈ మూడింటిని మెత్తగాదంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఒకగాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి. ఈ పొడిని రోజూ రెండుపూటలా 10గ్రా, మోతాదుగా నీటితో లేదా మజ్జిగతో లేదా పాలతో లోనికి సేవించాలి. ఋతురక్తం క్రమబద్ధంకాగానే ఇది సేవించడం ఆపివేయాలి.



పసుపు, మిరియాలు, తేనె కలిపి నూరి టాన్సిల్స్‌పైన పూస్తుంటే అవి కరిగిపోతయ్

ఋతురక్తాన్ని అరికట్టే - మట్టిపట్టి

శుభ్రమైన నేలలో ఉన్నటువంటి నల్లరేగడిమట్టిని సేకరించుకొని ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి. ఏరోజుకారోజు అవసరమైనంత మట్టిని పాత్రలో తీసుకొని నీరు కలిపి పిసికి ఒకరోజు నానబెట్టాలి.

ఒక పలుచని కాటన్‌గుడ్డను తీసుకొని వెడల్పుగా పరిచి నానబెట్టిన మట్టిని అందులో వేసి కింది పొట్టపై 20-30 నిమిషాలు పెట్టాలి. ఇలా మూడునాలుగుసార్లు మట్టిపట్టి వేయవచ్చు. వాడిన మట్టిని మరలా వాడరాదు. రక్తస్రావం ఆగేవరకు మట్టిపట్టి వేస్తుండాలి.

ఋతుసమయంలో - పూర్తివిశ్రాంతి

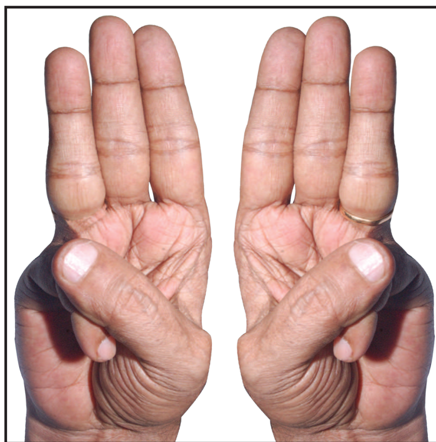
పూర్వకాలంలో స్త్రీలు ఋతుస్రావం అవుతున్నన్ని రోజులు మూలకు కూర్చుండేవారు. ఆ సమయంలో చెడు రక్తం శరీరంనుండి బయట పడుతూ వివిధ విషపదార్థాలను కూడా తీసుకొనిపోతుంది కాబట్టి ఎవరిని తాకినా వారు ఎండిపోతారని చెప్పేవారు. ఈ ఒక్కనియమంతో ఆనాటి స్త్రీలు, వారి కుటుంబాలు ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు.

ఋతుసమయంలో - ఆహారపద్ధతులు

స్త్రీలు ఋతుసమయంలో చప్పిడిపథ్యం పాటించడం, పెసరపప్పు, బియ్యంతో కలిపి వండిన ఆహారాన్ని సేవించడం, పాలు, నెయ్యి వాడటం మంచిది. ఉప్పు, కారం, పులుపు పూర్తిగా మానివేయడం శ్రేయస్కరం.

జలసంహారముద్రతో అధికఋతుస్రావ సంహారం

సుఖాసనంలో చక్కగా కూర్చొని రెండుచేతులను నిటారుగాచాచి చిటికెనవేళ్ళను మడిచి దానిపై బొటనవేలును పెట్టి మిగిలిన మూడువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపి కండ్లు మూసుకొని పూటకు 15 నిమిషాల చొప్పున మూడుపూటలా ప్రశాంతంగా ధ్యానంలో కూర్చోవాలి.



ఈ విధంగా చేస్తుంటే అధిక ఋతుస్రావ సమస్య అదుపులోకి వస్తుంది. అలాగే నడుము కింద దిండుపెట్టి కాళ్ళను ఎత్తు ఉంచి పడుకుంటుంటే రక్తస్రావ వత్తిడి తగ్గుతుంది.

పైన తెలిపిన యోగాల్లో కొన్నయినా శ్రద్ధతో నమ్మకంతో ఆచరిస్తే తప్పక ఫలితం పొందగలరు. అనవసరమైన మందుబిళ్ళలు వాడి బయటకుపోయే చెడురక్తాన్ని ఆపి రక్త గుల్మాలుగా మారకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.

బహిష్టు సమస్యలు తీరి పిల్లలు కలిగిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన మహర్షి ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారములు. నాపేరు దీపిక. వయసు 22 సం.లు. నాకు గత 3 సం.లనుండి బహిష్టు సక్రమంగా రావడంలేదు. దానివల్ల గర్భాశయంలో గడ్డలు, చర్మంపై దురదలు, కురుపులు వచ్చేవి. ఎన్ని ఆసుపత్రులు తిరిగినా ప్రయోజనం కలుగలేదు. తరువాత ఏల్చూరిగారివద్దకు వచ్చి కలిసాను. వారు సూచించిన విధంగా కలబంద, గోమూత్రం, నువ్వులు-బెల్లం తినడం, అలాగే గడ్డపైన కలబంద-పసుపు పట్టీ వేయడం ప్రారంభించిన కొద్దిరోజుల్లోనే నా సమస్యతీరింది. ఇప్పుడు నాకు సక్రమంగా బహిష్టువస్తుంది. ఈ సమస్య వల్లనే అప్పుడు నాకు పిల్లలు కలుగలేదు. కానీ సమస్యతీరిన తరువాత నాకు ఇద్దరు పిల్లలు పుట్టారు. నేనేకాక మా కుటుంబ మంతా ఆయుర్వేద ఆరోగ్యసూత్రాలను పాటిస్తున్నాం. ఏల్చూరిగురువు గారికి ధన్యవాదాలు. జై ఆయుర్వేదం.

శ్రీమతి దీపిక, తాళ్ళవెల్లంల (గ్రా), చిట్యాల(మం), నల్గొండ జిల్లా, సెల్ : 9821136791



కళ్ళపైన వేపాకు ముద్ద పెడుతుంటే కంటిదృష్టి పెరుగుతుంది

శొంఠితో శతకోటి యోగాలు





డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

శొంఠి - లక్షణాలు

శొంఠిమొక్క, అల్లంమొక్క ఒక్కటే. పచ్చిదుంపను అల్లం అని, ఉడకబెట్టి ఎండించిన దుంపను శొంఠి అని అంటారు. దీనికి 'మహౌషధం' అనే పేరుంది. ఇది పేరుకు తగ్గట్టుగానే మహామహా జగమొండి వ్యాధులనుకూడా కూకటి వేళ్ళతో పెళ్ళగించి సమూలంగా నిర్మూలనం చేయుగల ప్రకృతిమాత వరప్రసాదం.

దీనికి కారపురుచితోపాటు వేడిచేసే స్వభావముంది. అయినా రుచిప్రదమైన, లఘునైన, స్నిగ్ధమైన సుగుణాలతో లోపలికి సేవించిన తరువాత మధురంగా మారి మనకు మంచి ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది.

శొంఠి ఏఏ వ్యాధులను పోగొడుతుంది?

వాత పిత్త కఫ అనే మూడుదోషాలను సమస్థితికి తేగల సామర్థ్యం ఈఓషధికి ఉంది.దీన్ని ఆహారంగా, ఔషధంగా వాడటంద్వారా అతి భయంకరమైన ఆమవాతరోగాన్ని, అజీర్ణరోగాన్ని, శ్వాసరోగాలను అతి సునాయాసంగా అరికడుతుంది. మలబద్ధకరోగాన్ని మధించి, గడ్డలుకట్టిన మలాన్ని సైతం ముక్కలుముక్కలుచేసి బయటకు తోసివేస్తుంది. శరీరానికి బలం, మనోవికాసం, వీర్యవృద్ధిని అందిస్తుంది.

కంటిరోగాలు, గుండెరోగాలు, అరుచి, జలుబు, అజీర్ణం, కఫవాతం, కడుపునొప్పి, జ్వరం, కడుపుబ్బరం, దగ్గు, సైనస్, తలపోటు, పాండురోగం, కడుపులో గడ్డలు, బోదకాలు, ప్రేవుల్లో క్రిములవంటి అనేకరోగాలను రాకుండా తగ్గిస్తుంది. రోగాలు వచ్చివుంటే వాటిని కూడా తగ్గిస్తుంది.

కఫం, దగ్గు, జలుబుకు - శొంఠి

శొంఠిముక్కలను ఉప్పునీళ్ళలో అరగంటసేపు నానబెట్టి తరువాత ఆముక్కలను నిప్పులమీదవేసి దోరగా కాల్చి తరువాత ఆ ముక్కలమీద పై పొరను చాకుతో గీకి తీసివేసి లోపలి పదార్థాన్ని మెత్తగాదంచి చూర్ణం చేసుకోవాలి. రోజుకు అవసరాన్నిబట్టి, వ్యాధితీవ్రతనుబట్టి పావుటీచెంచా నుండి అరటీచెంచా వరకు చూర్ణంలో తేనె కలిపి రెండు పూటలా తింటుంటే అధికంగా చేరిన కఫం, జలుబు, దగ్గు, ఎక్కిళ్ళు, కడుపునొప్పి, గొంతునొప్పి, వాపు హరించిపోతయ్. కడుపులోని వాతం, పైత్యంతగ్గి మలవిసర్జనద్వారా మలినాలు బయటకు వెడలిపోతయ్.

రక్తవిరేచనాలకు - శొంఠి

శొంఠిముక్కలను ఆవుమజ్జిగలో వేసి ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఉదయంపూట మెత్తగానూరి కుంకుడుగింజంత మాత్రలుచేసి పూటకు ఒకటి లేదా రెండు మాత్రలను రెండుపూటలా తింటుంటే రెండురోజుల్లో రక్తవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

పార్శ్వపునొప్పికి - శొంఠి

శొంఠిని మంచినీళ్ళతో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని కణతలకు పట్టువేస్తుంటే తలనొప్పులు, పార్శ్వపునొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

వీర్యవృద్ధికి - శొంఠి

పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా శొంఠి చూర్ణాన్ని వేడినీళ్ళతో రెండుపూటలా వాడుతుంటే వీర్యం వృద్ధి అవుతుంది.



2 లవంగాలు వేయించి 5 తులశాకులతో
కలిపి నమిలితింటే అన్ని దగ్గులు అదృశ్యం



నీళ్ళవిరేచనాలకు - శొంఠి

శొంఠి, సోంపుగింజలు సమభాగాలుగా దంచి చూర్ణం చేసి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు అరటీచెంచా మోతాదుగా మంచినీళ్ళతో సేవిస్తుంటే ఒకటిరెండురోజుల్లోనే నీళ్ళవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

కొండనాలుక వ్యాధులకు - శొంఠి

శొంఠి, ధనియాలు, పోకచెక్కలు ఈ మూడు సమంగా కలిపి కచ్చాపచ్చాగా దంచి ఆవుమూత్రంలో వేసి కషాయంకాచి అందులో కొద్దిగా కొబ్బరినీళ్ళు కలిపి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు పుక్కిలిస్తూ ఉంటే కొండనాలుక వాయటం, కిందికి వాలడం, విపరీతంగా దగ్గురావడం హరించిపోతయ్.

ముక్కువ్యాధులకు - శొంఠి

శొంఠి 30గ్రా, పిప్పళ్ళు 30గ్రా, ఏలకులు 30గ్రా, ఈ మూడుపదార్థాలను సమంగా కలిపి అందులో పాతబెల్లం 270 గ్రా, కలిపి పూటకు చిన్న ఉసిరికకాయంత మోతాదుగా రెండుపూటలా తింటుంటే క్రమంగా ముక్కువ్యాధులన్నీ హరించిపోతయ్.

కీళ్ళనొప్పులకు - శొంఠి

శొంఠి 5గ్రా, మంచి గుగ్గిలం 5గ్రా, దేశవాళి ఆవునెయ్యి 10గ్రా, కలిపినూరి పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండుపూటలా తింటుంటే క్రమంగా కీళ్ళనొప్పులు తగ్గిపోతయ్. అయితే గుగ్గిలాన్ని ఉపయోగించుకునే ముందు గుగ్గిలాన్ని వేడినీళ్ళలో వేసి శుద్ధిచేసుకొని ఉపయోగించుకోవాలి.

తీయని కంఠస్వరానికి - శొంఠి

శొంఠి, తానికాయ, పిప్పళ్ళు,సైంధవలవణం, దాల్చిన చెక్క, ఈ అయిదు పదార్థాలు సమభాగాలుగా కలిపి చిన్న మంటమీద దోరగా వేయించి చూర్ణం చేసుకొని పూటకు రెండున్నర గ్రాముల చూర్ణాన్ని 50గ్రా, గోమూత్రంలో కలుపుకొని రెండుపూటలా వాడుతుంటే క్రమంగా శ్రావ్యమైన తీయని కిన్నెర కంఠస్వరం కలుగుతుంది.

మొలల (పైల్స్) వ్యాధికి - శొంఠి

శొంఠి 30గ్రా, పిప్పళ్ళు 20గ్రా, మిరియాలు 10గ్రా, కందదుంపచూర్ణం 160గ్రా, చిత్రమూలంవేళ్ళచూర్ణం 40గ్రా, ఈ వస్తువులన్నీ కలిపి చూర్ణించి కొంచెం బెల్లంలో కలుపుకొని రెండుపూటలా తింటుంటే అన్నిరకాల మొలల వ్యాధులు 40 రోజుల్లో హరించిపోతయ్.

ఈ విధంగా వ్రాసుకుంటూపోతే శొంఠి ఉపయోగాల గురించి ఒకపెద్ద గ్రంధమే అవుతుంది. ఇలాంటి అపురూపమైన ఓషధులున్న మన వంటింటిని వదిలిపెట్టి ఈనాడు ఏ చిన్నవ్యాధి వచ్చినా ఆసుపత్రులకు పరుగెత్తి విషపుమందులు మింగి రోగాలను ముదరపెట్టుకొని అకాల మృత్యువుకు గురౌతున్నారు. ఇప్పటికైనా వంటింటి విలువ తెలుసుకొని ఇంటిల్లపాది ఆరోగ్యంగా జీవించండి.



దగ్గు, జలుబు తగ్గిన - అనుభవం

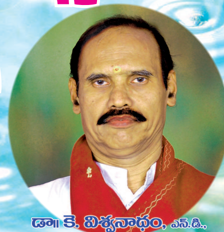
గౌరవనీయులైన పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారములు. నాపేరు గోళ్ళ జయలక్ష్మి కాంతమ్మ. నా వయస్సు 76 సం.లు. నేను చాలా రోజులుగా దగ్గు, జలుబు వచ్చి బాధపడేదాన్ని. నా కుమారుడు సూచించన విధంగా ఏల్చూరి ఆయుర్వేద వైద్యశాలకు వచ్చి డా. విశ్వనాథంగారు సూచించిన విధంగా మందులు వాడిన 15 రోజులకే నా సమస్యను పూర్తిగా తగ్గించుకున్నాను. నా శరీరంలో ఉన్న అనారోగ్యమంతా మటుమాయమైనది. మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

జై ఆయుర్వేదం. గోళ్ళ జయలక్ష్మి కాంతమ్మ, గుర్రంగూడ, సాగర్‌హైవే, రంగారెడ్డిజిల్లా, సెల్ : 9985246547



2గ్రా, సొంఠి, 10గ్రా, తేనె కలిపితింటే వాంతులు, విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్

ఏ ఔషధాలులేకుండా ప్రకృతిచికిత్సతో ఆరోగ్యమెలా కాపాడుకోవచ్చు?



మృత్తికా (మట్టి) చికిత్స

డా॥ కె. విశ్వనాథం, ఎన్.డి.,

పంచభూతాలలో ఒకటైన ఈ మట్టి మన ఆరోగ్యం కాపాడటానికి, రోగగ్రస్తమైన శరీరాన్ని బాగుచేయడానికి, మంచి ఆహారపదార్థాలను పండించి ఇవ్వడానికి ఇలా చెప్పుకుంటూపోతుంటే ఎన్నో ఎన్నెన్నో లాభాలున్నయ్. అలాగే అదే మట్టి మనలో ఉన్న రోగాలను పోగొట్టే అద్భుతమైన ఔషధంగా ఎలా పనిచేస్తుందో మరియు దాని చికిత్సావిధానాల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.

పంచభూతాల్లో ఒకటైన భూమి సూర్యకిరణాలలోగల అన్ని రంగులను ఇది ఆకర్షించుకొని మనకు అందిస్తుంది. శరీరంలో ఏర్పడ్డ అత్యధిక వేడి మరియు మంటలను ఇది ఆకర్షించుకుంటుంది. ఈ మట్టిలో నీటిని ఎక్కువ సమయం నిలువవుంచుకునే గుణముంటుంది కాబట్టి ఈ చర్య చోటుచేసుకుంటుంది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో వైద్యం అత్యధిక ఖర్చుతో కూడుకొని ఉన్నది. కాబట్టి ఖర్చులేకుండా లభించే ఈ మట్టివైద్యం రోగగ్రస్తమైన బీదలకు చాలా ఉపయోగపడుతుందనే ఉద్దేశంతో ఈ శీర్షిక మీకందిస్తున్నాం.

మట్టి ఎక్కడనుండి సేకరించాలి? ఎలా ఉండాలి?

మలమూత్రాలతో కలుషితంకాని, అధికంగా యూరియా, ఫాస్ఫేట్ మొదలైన పురుగుల మందులువేయని నల్లరేగడిమట్టి బాగా జిగటగలది, పంటపొలాలు చెరువులు పుట్టలు గుట్టలనుండి సేకరించాలి. నల్లని మట్టి లభ్యంకాని ప్రదేశాల్లో ఎర్రనిమట్టి కూడా వాడుకోవచ్చు. మట్టిని సేకరించాక ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి జల్లించగా వచ్చిన మృదువైన మట్టిని మాత్రమే వాడాలి.



వాడేవిధానం: మట్టిపట్టి వేసుకునే 24 గంటల ముందు ఆ మట్టిని ఒక పాత్రలో లేదా మట్టికుండలో సరిపడు నీరుపోసి నానబెట్టిఉంచాలి. వాడుకునేముందు బాగా పిసికి గుజ్జులాగా తయారుచేయాలి. శరీరంలో వివిధ అవయవాలపై రోగనివారణకై పట్టి వేయడానికి సరిపడే సైజులో 10"-6"-1" వచ్చేలా మట్టిని కాటన్ గుడ్డను తడిపి ఒక చెక్కపీటపై పరిచి దానిపైవేయాలి. నాలుగుదిక్కులా మడిచి మట్టిపట్టి తయారుచేసుకోవాలి.

ఈ పట్టీని పొట్టపై, కంటిపై, ముఖంపై ఎక్కడ అవసరమైతే అక్కడ 20 నుండి 30 నిమిషాలు వేసి వుంచాలి. దానిపై దుప్పటిగాని, మందమైన తువాలుగాని కప్పివుంచాలి. సమయం పూర్తయ్యాక తీసి మట్టిని పడవేయాలి. తరువాత బట్టను ఉతికి మరలా వాడుకోవచ్చు గానీ, ఎలాంటి పరిస్థితిలో వాడిన మట్టిని తిరిగి వాడకూడదు.



లేత మర్రిఆకుల కషాయంలో కండచక్కెర కలిపి తాగితే పడిశంతగ్గి మెదడు బలపడును

లాభాలు : పొట్టపై ఉంచితే అజీర్ణసమస్యలు తగ్గడమే కాకుండా పొట్టలో మంట ఎసిడిటి వేడి ఆ మట్టిచే గుంజి వేయబడి ప్రేవుల్లో కదలికలను పెంచుతయ్. సుఖవిరేచనానికి దారి ఏర్పడుతుంది. తలలో భారం ఏర్పడినప్పుడు మందంగా ఉన్న మట్టిపట్టిని తలపై ఉంచితే తలభారం తగ్గి తలనొప్పి కూడా తగ్గిపోతుంది.



9 x 6 వ్యాసార్థంగల తడిగుడ్డలో అరంగుళం మందంగా మట్టిని పరిచి రెండు కండ్లకు సరిపడేలా మట్టిపట్టీని తయారుచేసుకొని 20 నిమిషాలు కండ్లపై ఉంచి తీసివేస్తే కంటివాపు, కంటిలో ఉన్న ఇన్‌ఫెక్షన్, కంట్లో చిన్న రక్తనాళాలు చిట్లి వచ్చే రక్తం ఆగడానికి, కంటిదురదలు, చూపు మందగించిన గ్లూకోజువ్యాధితో వచ్చిన కంట్లోవత్తిడి తగ్గడానికి, కండ్లకు ప్రశాంతత ఏర్పడుటకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.

ముఖానికి మట్టిపట్టి లేదా మట్టిపూసి అది ఆరేవరకు ఉంచి (ఇంచు మించు అరగంట) తరువాత చక్కగా చన్నీటితో కడిగితే ముఖంలో కళ ఏర్పడుతుంది. మొటిమలు, మచ్చలుతగ్గి ముఖంలోని చర్మరంధ్రాలద్వారా మలినపదార్థాలు బయటికి విసర్జించబడతయ్. కంటిచుట్టూ ఉన్న నల్లని వలయాలు కూడా తగ్గిపోతయ్.



మృత్తికాస్నానం (మట్టిస్నానం)

పైనచెప్పినవిధంగా తయారుచేసుకున్న మట్టిని రోగి శరీరానికి ఆపాదమస్తకం (తలనుండి పాదాల వరకు) లేపనంచేసి 45 నుండి 60 నిమిషాలు ఎండలో కూర్చోబెట్టాలి. మట్టి ఎండిపోయిన తరువాత చన్నీటి (Set Bath) వత్తిడి స్నానంచేయాలి.

సూచన : చన్నీటిస్నానం చేయడంవల్ల వణుకువస్తే స్నానానికి కొద్దిగా గోరువెచ్చని నీటిని ఉపయోగించుకోవచ్చు. స్నానంచేసిన వెంటనే వెచ్చగా దుప్పటి కప్పి పడుకోబెట్టాలి.

లాభాలు : శరీరానికి మంచి రక్తప్రసరణ జరిగి చర్మానికి మంచికళ, నునుపుదనం ఏర్పడుతుంది. చర్మంద్వారా మలినపదార్థాలు బయటికి వెళ్ళి నెట్టివేయబడి అన్నిరకాల చర్మానికి సంబంధించిన వ్యాధులు నయమౌతాయి. ముఖ్యంగా సొరియాసిస్, బొల్లి, చికెన్‌పాక్స్, కుష్టువంటివ్యాధులకు ఈ మట్టిస్నానం ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని చెప్పవచ్చు. ఇంతటి అద్భుతమైన మహోత్తరశక్తి ఉన్నటువంటి పంచభూతాల్లో ఒకటైనటువంటి, భూమాతద్వారా లభించిన మట్టి అనేది సహజంగా లభించిన ప్రకృతి సౌందర్యకానుక. దీనిచే మహర్షులు తెలిపిన చికిత్సలను అందుకొని అంతులేని ఆరోగ్యాన్ని పొందండి. శుభం.

ఎయిడ్స్‌వ్యాధికి ఆహార, విహార, వ్యవహారనియమాలు

ఏ నియమాలు పాటిస్తే ఎయిడ్స్‌రోగులు-ఎంతకాలమైనా జీవించవచ్చు



ప్రియమైన ఎయిడ్స్‌వ్యాధిగ్రస్తులారా! భయపడకండి. పొరపాటునో గ్రహపాటునో జరిగిపోయిన తప్పును గూర్చి పదేపదే గుర్తుకుతెచ్చుకొని మానసికంగా శారీరకంగా కృంగి, కృశించి నశించిపోకండి. విధికృతమైనా, స్వయం కృతమైనా ఒక సమస్య వచ్చినప్పుడు బెంబేలుపడకుండా, మృత్యువును ఎదిరించి పోరాడటానికి మన మనస్సును సన్నద్ధం చేసుకోవాలి. అశాంతిలేని ప్రశాంత హృదయంలో, ఆందోళనలేని ఆనందమనోమందిరంలో శరీరాన్ని పోషించి రక్షించే అమృత రసాయనాలు ఉత్పత్తి అవుతుంటయ్. అదే భయపడినప్పుడు శరీరాన్ని శోషింపజేసే మృత్యుకుహరంలోకి తోసే విషరసాయనాలు ఉత్పత్తి అవుతయ్. ఆ రహస్యాన్ని తెలుసుకున్న ఎయిడ్స్‌రోగులకు అకాల మృత్యుభయముండదు.

ఎయిడ్స్‌వ్యాధిగ్రస్తులకు - ఆహారనియమాలు

ఆహారంనుంచే వరుసగా రసం, రక్తం, మాంసం, మేధస్సు, అస్తి, మజ్జ, వీర్యం అనే ఏడుధాతువులు ఉత్పత్తి అవుతూ శరీరాన్ని పోషిస్తుంటయ్. ప్రాణుల పుట్టుకకు, పెరుగుదలకు మరణానికి మూలభూతాలైన పంచమహాభూతాలనుంచి పుట్టిన వాతం, పిత్తం, కఫం అనే మూడుదోషాలు మన శరీరాల్లో ఎగుడు దిగుడు లేక సమంగా ఉన్నప్పుడు తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమై, సప్తధాతువులుగా మారి మంచిఆరోగ్యం కలుగుతుంది. అదే ధాతువులు అసమానమైనప్పుడు సప్త ధాతువుల నిర్మాణానికి భంగం కలిగి అనారోగ్యం ఏర్పడి అపమృత్యువు కలుగుతుంది.

కాబట్టి శరీరంలో మూడుదోషాల సామ్యతకు, సప్తధాతువుల నిర్మాణానికి, సమమైన జఠరాగ్నికి, సక్రమమైన మల మూత్ర విసర్జనాక్రియలకు ఆటంకం కలుగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంద్వారా, ప్రాణాంతకమైన ఎయిడ్స్‌వ్యాధికి ఆహుతికాకుండా ఎవరికి వారే తమను తాము కాపాడుకోవచ్చు.

ఆయుష్షును పోసే - ఆహారపదార్థాలు



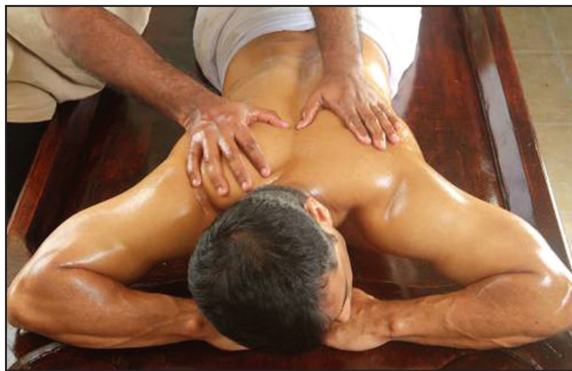
☆ పడుకునేముందు రాత్రిపూట రాగిచెంబులో మంచి నీళ్ళు పోసి అందులో అయిదారు తులసిదళాలువేసి మూతపెట్టి ఉంచి ఉదయం నిద్రలేవగానే తాగాలి.

☆ పండ్లు తోమడానికి వేపపుల్ల లేక గానుగపుల్ల లేక ఉత్తరేణిపుల్లలను గానీ లేక ఈ మూడుపుల్లలను కలిపి దంచుకున్న మెత్తనిచూర్ణాన్నిగానీ ఉపయోగించాలి. ప్రయత్నిస్తే ఇది అనుసరించడం కష్టంకాదు.

☆ పండ్లు తోమడం అయిపోయాక నీళ్ళు కలుపకుండా తీసిన అల్లంరసం, నిమ్మపండురసం, స్వచ్ఛమైన తేనె ఒక్కొక్కటి ఒకటినుండి రెండుచెంచాల మోతాదుగా తాగాలి.



రోజూ 50గ్రా, ఉసిరికరసంలో ఒకచెంచా తేనె కలిపి తాగితే రక్తహీనత తగ్గుతుంది



☆ తరువాత వంటికి ఆవనూనెతో మర్దనచేసుకోవాలి. ఈ విధంగా చేస్తే నూనె చర్మరంధ్రాలనుండి లోనికి ప్రవేశించి వ్యాధి కారకక్రిములను సంహరించగలుగుతుంది. అయితే ఈ ఆవనూనె రాసేముందు దీనిని పొయ్యిమీదపెట్టి 100గ్రా, నూనెకు 20గ్రా, మోతాదుగా వాముపొడి కలిపి మరగబెట్టి దించి వడపోసుకొని అందులో 100గ్రా, నూనెకు 20గ్రా, మోతాదుగా హారతికర్పూరం కలిపి అది కరిగిన తరువాత ఒంటికి మర్దనచేసుకోవాలి. నూనెమర్దన అయిన తరువాత గంటాగి స్నానంచేయాలి.

☆ రాత్రిపూట ఒకగ్లాసు మంచినీళ్ళలో 20 ఎండుకిస్‌మిస్‌లు, ఒక ఎండుకర్జూరం, ఒక అంజీరుముక్కవేసి నానబెట్టి ఉంచి ఉదయం ఆ గ్లాసులోని పండ్లు తిని నీళ్ళుతాగాలి. మళ్ళీ అలాగే నానబెట్టి సాయంత్రంపూట తాగాలి.

☆ తరువాత తాను నివసించే ఇంటిలో లేక గదిలో ధూపం వేసుకొని దేవునిముందు ధ్యానానికి కూర్చోవాలి. ఆ ధూపంలో జిల్లేడు, మోదుగ, వేప, సాంబ్రాణి, గుగ్గిలం, చంద్ర, ఉత్తరేణి, రావి, మేడి, జమ్మి, గరిక, నెయ్యి మొదలైన పదార్థాలను, వీటిల్లో దొరికినన్ని సమంగా కలిపి నిప్పులలో వేస్తే ఆ పొగ సర్వక్రిములను సంహరింపగల శక్తి అవుతుంది. తలుపులు మూసి ఈ ధూపంవేసి ఇంటికి, వంటికి బాగా అలుముకునేటట్లు చేయాలి. ఈ విధంగా సంవత్సరంపాటు ప్రతిరోజు రాత్రి గదిలో ఈ పొగ వేసుకొని పడుకుంటే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తయ్.

☆ తరువాత ఒకగ్లాసు ఆవుపాలలో ఒకచెంచా అశ్వగంధచూర్ణం, ఒక చెంచా అతిమధురంచూర్ణం, ఒకచెంచా నేలతాడిచూర్ణం, ఒకచెంచా పటికబెల్లంచూర్ణం కలిపి తాగాలి. ఒక గంట తరువాత ఉదయం ఆహారంగా మినప ఆవిరికుడుములు తినాలి. అలాగే మధ్యాహ్నం మరియు రాత్రి ఆహారంలోకి వివిధ ధాన్యాలతో తయారుచేసుకున్న జావగానీ, సంకటిముద్దగానీ తినాలి. దీన్ని ఎలా తయారుచేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

జావ లేదా సంకటిముద్ద తయారీవిధానం : పెసలు, గోధుమలు, జొన్నలు, రాగులు, బియ్యం, బార్లీ మొదలైన ధాన్యాలను సమభాగంగా తీసుకొని ఒకరాత్రి నీళ్ళలో నానబెట్టాలి. తరువాత నీళ్ళు తీసివేసి ఎండబెట్టాలి. తరువాత చిన్న మంటమీద ఆ ధాన్యాన్ని దోరగా వేయించాలి. వేయించేటప్పుడు కొద్దిగా ఆవునెయ్యి వేయాలి. తరువాత వాటిని రవ్వలాగా తయారుచేసుకొని నిలవజేసుకోవాలి.

ఆ రవ్వతో రోజూ రెండు లేక మూడుపూటలా కావలసినంత జావగాగాని, ఉప్మాలాగగాని తయారుచేసుకొని తినవచ్చు. ఇది వండేటప్పుడు తగినంత వాముపొడి, ఆకుపత్రి (బిర్యానిఆకు) పొడి వేసి వండాలి. దీన్ని ఎప్పటికప్పుడు తయారుచేసుకొని తినాలి గానీ నిలవుంచుకొని తినరాదు. (మిగతా వచ్చేసంచికలో...)

కిడ్నీలో రాళ్ళు కరిగిపోయిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారములు. నా పేరు చంద్రశేఖర్. వయసు 25 సం.లు. నేను కొంతకాలంగా కిడ్నీలో రాళ్ళసమస్యతో బాధపడేవాన్ని. చాలారకాల ఇంగ్లీష్‌మందులు వాడినా సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వచ్చాయేగాని నా సమస్య తీరలేదు. మన 'అందరికి ఆయుర్వేదం' పత్రికలో సూచించిన విధంగా గోక్షురకషాయం, సీమగోరింట, ముల్లంగి, ఉలవలకషాయం, కొండపిండిచూర్ణంలాంటి ఔషధాలను వాడి నా సమస్యను పూర్తిగా పరిష్కారం చేసుకున్నాను. ఇంతమంచి కానుకలనందించిన ఏల్చూరిగురువుగారికి నా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలుపుకొంటున్నాను. జై ఆయుర్వేదం.

ఎం. చంద్రశేఖర్, గంగాపూర్ (గ్రా), జడ్చర్ల(మం), మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా, సెల్ : 9701994799



తేనె, అల్లంరసం మూడుపూటలా చప్పరిస్తుంటే మంచి ఆకలి పుడుతుంది



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

తుమ్మచెట్టుతో - తులలేని యోగాలు

అన్నిరకాల దగ్గులకు - తుమ్మ

నల్లని తుమ్మచెట్టునుండి సేకరించిన జిగురు 10గ్రా, కర్కాటకశృంగి 10గ్రా, గసగసాలు 10గ్రా, పిప్పళ్ళు 10గ్రా, శొంఠి 10గ్రా, మిరియాలు 10గ్రా, ఏలకులగింజలు 10గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని అందులో పాతబెల్లం 50గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి మెత్తగానూరి శనగగింజలంత మోతాదుగా గోలీలు కట్టి ప్రతిరోజు పూటకు రెండుగోలీల మోతాదుగా సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల పొడిదగ్గులు, కఫంతో కూడుకున్నటు వంటి దగ్గులు హరిస్తయ్.

నీళ్ళవిరేచనాలకు - తుమ్మ

తుమ్మచెట్టుఆకులు 20గ్రా, తీసుకొని శుభ్రంగా కడిగి రోట్లోవేసి మెత్తగానూరి, అందులో తగినంత పటిక బెల్లంపొడి కలిపి రోజూ రెండుపూటలా 3గ్రా, మోతాదుగా తింటుంటే నీళ్ళవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

వీర్యదోషానికి - తుమ్మ

నల్లతుమ్మచెట్టుజిగురు, మోదుగచెట్టుజిగురు, యష్టి మధుకం, గొబ్బిగింజలు ఇవన్నీ సమభాగాలుగా సేకరించుకొని కలిపి మెత్తగాదంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఈ చూర్ణానికి సమం గా పటికబెల్లంపొడి కలిపి ఒక గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ రెండుపూటలా 10గ్రా, మోతాదు గా సేవిస్తూ అనుపానంగా పాలను సేవించాలి. ఈ విధంగా చేస్తుంటే 40 రోజుల్లో వీర్యదోషాలన్నీ తొలగిపోయి మంచి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

రక్తవాంతులకు - తుమ్మ

నల్లతుమ్మచెట్టుఆకులు 5గ్రా, మాచికాయలు 10గ్రా, రేగిచెట్టుఆకులు 5గ్రా, ఈ మూడింటిని కలిపి రోట్లోవేసి బాగా మెత్తగానూరి పొత్తికడుపుపై పట్టువేయుచుండినయెడల రక్తవాంతులు కట్టుకుంటయ్..



రక్తవిరేచనాలకు - తుమ్మ

నల్లతుమ్మచెట్టుఆకులు, ఉసిరికచెట్టుఆకులు, కొడిశపాలగింజలు ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా తీసు కొని కొంచెం నీళ్ళు కలిపి మెత్తగా గుజ్జులాగానూరి ఉసిరికా యంత మోతాదుగా గోలీలుకట్టి నీడలో గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఈ ఉండలను పాలు, నెయ్యి, తేనెలతో కలిపి సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

కడుపులో బల్లకు - తుమ్మ

నల్లతుమ్మచెట్టువేరు, తుంగముస్తలు, ఉసిరికపప్పు, కరక్కాయ పెచ్చులు, పిప్పళ్ళు, సన్నపిప్పళ్ళు, వేపచెట్టు బెరడు, చేదుపొట్ల, తెల్లగలిజేరువేరు, కాకరచెట్టువేరు ఇవన్నీ సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచిజల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే కడుపులోని బల్లరోగం పూర్తిగా హరించిపోవును.



రోజూ ఆహారంలో ఉల్లిగడ్డను
తింటుంటే ఆకలి పెరుగుతుంది

సమస్తరోగాలకు - తుమ్మ

నల్లతుమ్మచెట్టుకాయలను తెచ్చి నీడలో గాలి తగిలేచోట ఎండబెట్టి ఆ ఎండబెట్టిన చూర్ణాన్ని మంచినీటితో మర్దించి శనగగింజలంత మోతాదుగా గోలీలుకట్టి మరలా నీడలో ఆరబెట్టాలి. రోజూ ఉదయం పరగడపున ఒకగోలీ, మరలా సాయంత్రం ఒకగోలీ చొప్పున ఒకగ్లాసు ఆవుపాలతో తాగుతుంటే సమస్తరోగాలు హరిస్తయ్.

కుసుమవ్యాధులకు - తుమ్మ

తుమ్మచెట్టుబెరడు, రావిచెట్టుబెరడు ఈ రెంటినీ సమంగా తీసుకొని పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన కషాయంలాగా చేయాలి. పరగడుపున 50గ్రా, కషాయాన్ని తీసుకొని అందులో 20గ్రా, పంచదార కలుపుకొని రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే స్త్రీల సర్వకుసుమవ్యాధులు హరిస్తయ్.

బట్టంటువ్యాధులకు - తుమ్మ

పచ్చిగా ఉన్న నల్లతుమ్మచెట్టుకాయలను సేకరించుకొని ఎండ తగలనిచోట నీడలో ఆరబెట్టి దంచి వస్త్రఘూళితం పట్టి అందులో కొంచెం నీళ్ళుపోసి మర్దించి బఠానీగింజలంత మోతాదుగా మాత్రలుకట్టి పూటకొక గోలీ మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా పాలు లేదా మంచినీళ్ళ అనుపానంతో సేవిస్తుంటే స్త్రీల అన్నిరకాలైన బట్టంటువ్యాధులు హరించిపోతయ్.

శుక్రనష్టవ్యాధికి - తుమ్మ

నల్లతుమ్మచెట్టుచిగుళ్ళు, తిప్పతీగచెక్క, తుంగముస్తలు, వేపచెట్టు చిగుళ్ళు, ఉసిరికపప్పు ప్రతిది 20గ్రా, మోతాదుగా నలగ్గొట్టి 300 మి.లీటర్ల నీటిలోవేసి 60 మి.లీ వచ్చేవరకు మరిగించి దించి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత తాగవలెను. దీనివల్ల పైత్యముచే కలిగిన శుక్రనష్టంవ్యాధి శీఘ్రముగా హరించి మంచిఆరోగ్యం కలుగును.



జలోదరవ్యాధికి - తుమ్మ

తుమ్మచెట్టుబెరడును తెచ్చుకొని శుభ్రంచేసి కచ్చాపచ్చాగా చితకగొట్టి నీళ్ళలోవేసి కషాయంలాగాచేసి వడకట్టి, ఆ కషాయాన్ని తిరిగి పొయ్యిమీదపెట్టి గట్టిపడేవరకు వండి చల్లారిన తరువాత రేగుపండ్లవలె గోలీలుచేసి ఒక గాజుసీసాలో నిలవుంచుకోవాలి.

పూటకొక గోలీ చొప్పున ఒకగ్లాసు మజ్జిగను అనుపానంగా సేవిస్తూ రోజూ రెండుపూటలా లోనికి సేవిస్తుంటే జలోదరవ్యాధి నలభైరోజుల్లో హరిస్తుంది.

నపుంసకత్వానికి - తుమ్మ

నీడలో ఆరబెట్టిన తుమ్మకాయలు, మునగవేళ్ళపై పట్ట, బూరుగుజిగురు, వీటినన్నింటినీ సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి జల్లించి వస్త్రఘూళితం పట్టిన ఈ మొత్తం పొడికి సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 10గ్రా, మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా గోరువెచ్చని పాలలో కలిపి సేవిస్తుంటే నపుంసకత్వం హరిస్తుంది. ఈ ఔషధాన్ని విడవకుండా మూడు నెలలు సేవించాలి.



సంతానం కలిగిన - అనుభవం

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నాపేరు శివరాజు. మేము మన 'అందరికి ఆయుర్వేదం' కార్యాలయానికి వచ్చి మిమ్ములను కలిసి మీరు సూచించిన విధంగా ఔషధాలను వాడి చక్కని సంతానాన్ని పొందామని చెప్పడానికి చాలా ఆనందపడుతున్నాం. మేనరికంవల్ల పిల్లలు ఎలాగ పుడతారోనని బెంగపడ్డాము. ఎటువంటి అనారోగ్యంలేకుండా ఆరోగ్యవంతమైన పాప పుట్టింది. జై ఆయుర్వేదం.

ఎం. శివరాజు, వల్లభాపురం, మహబూబ్‌నగర్, సెల్ : 8106291012



ముల్లంగిదుంపను ఆహారంగా ఉపయోగించే వారికి జీర్ణశక్తి బాగా పెరుగుతుంది

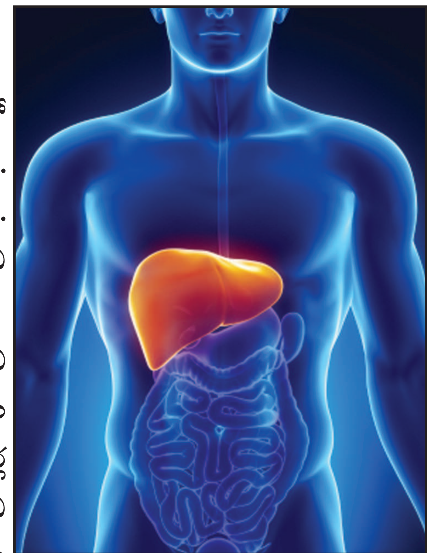


మూత్రంలో రక్తంపడే సమస్యకు - మేడిచెక్కయోగం

శ్రీ పి. సంజీవరావు, ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 45 సం.లు, నాకు అప్పుడప్పుడు మూత్రంలో నుండి రక్తం పడుతుంది. ఆ సమయంలో అమితమైన మంట, బాధ కలుగుతుంటయ్. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! మేడిచెట్టుబెరడు 10గ్రా, నేరేడుచెట్టుబెరడు 10గ్రా, మర్రిచెట్టుబెరడు 10గ్రా, తీసుకొని అరలీటర్ నీటిలో నలగ్గొట్టివేసి ఒకరాత్రి నానబెట్టి చిన్నమంటపైన సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించాలి. ఈ కషాయాన్ని సమస్య తీవ్రతనుబట్టి రెండులేదా మూడుపూటలా ఒకకప్పు మోతాదుగా పటికబెల్లంపొడి రెండుచెంచాలు కలిపి సేవిస్తుంటే మూత్రంలో రక్తంపడటం ఆగిపోతుంది. శుభం.

కాలేయం (లివర్) బలహీనపడిన - సమస్య



శ్రీ శ్రీనివాస్, మహబూబ్‌నగర్: ఆచార్యా! నా వయసు 35 సం॥లు. గతంలో నేను బాగా తాగేవాడిని, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు కూడా విపరీతంగా తినేవాణ్ణి. వాటివల్ల నా లివర్ చెడిపోయింది. రోజురోజుకు రక్తం తగ్గిపోతూ బలహీనపడిపోతుంది. పొట్ట ఉబ్బిపోతుంది.ప్రస్తుతం ఆ దురలవాట్లు మానివేశాను. దయతో నన్ను క్షమించి మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! తప్పులు చేయనివారు ఎవరూవుండరు. నీ తప్పు నీవు తెలుసుకొని పశ్చాత్తాపం పడుతున్నావు కాబట్టే నీకు కాలం మంచిమార్గం చూపుతుంది. ఎండు గులాబీపూలరేకలు 60గ్రా, తెచ్చుకొని నలగ్గొట్టి రెండులీటర్ల మంచినీటిలో వేసి చిన్నమంటమీద ఒకలీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి, మరలా పాత్రలోపోసి అందులో పటికబెల్లంపొడి 200గ్రా, కలిపి చిన్నమంట పైన లేతపాకం వచ్చేవరకు మరిగించి చల్లార్చి నిలువచేసుకోవాలి. దీన్ని రోజూ రెండులేక మూడుపూటలా 20గ్రా, మోతాదుగా అరగ్లాసు నీటిలో కలిపి తాగుతుంటే నీ కాలేయసమస్య హరించి మంచిఆరోగ్యం కలుగుతుంది. శుభం.



జాపత్రిని చప్పరిస్తుంటే నోటి దుర్వాసన, నోటి పగుళ్ళు, నోటిలో పాచి హరిస్తుంది



తలనొప్పి ఎక్కువగా వున్న - సమస్య

కుమారి వి. లక్ష్మి, హైదరాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 14 సం.లు, నేను బాగానే చదువుతున్నాను. నాకు తరచుగా జలుబుచేస్తూ తలనొప్పి వస్తుంది. ఎక్కువగా కణతల వద్ద నొప్పి ఉంటుంది. దానితో శ్రద్ధగా చదవలేకపోతున్నాను. దయతో నాకు మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) గులాబీపూలరేకలు 100గ్రా, తీసుకొని పొయ్యి మీదపెట్టిన 100గ్రా, నువ్వులనూనెలో చిన్నమంటపైన కొంచెం కొంచెం వేస్తూ రేకలన్నీ నూనెలో నల్లగా మాడేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా రెండు ముక్కుల్లో మూడుమూడు చుక్కలు గోరువెచ్చగా వేసుకోవాలి. 2) తులశాకులరసం అర టీచెంచా, అల్లంరసం అరటీచెంచా, తేనె ఒక టీచెంచా మోతాదుగా కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా సేవించాలి. 3) స్నానంచేసేముందు వేడినీటిలో పసుపువేసి ఆవిరిపట్టాలి. ఇలాచేస్తుంటే తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. శుభం.

గర్భసంచి పెరిగిన - సమస్య

శ్రీమతి రజియా, వరంగల్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 34 సం.లు, నాకు గర్భసంచి పెరిగిందని ఆపరేషన్‌చేసి తీసివేయాలని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. గత ఆరునెలలనుండి బహిష్టురాక జనవరిలో వచ్చి అధిక రక్తస్రావం జరిగింది. ఎన్నో ఇంజక్షన్లు, బిళ్ళలు వాడిన తరువాత రక్తస్రావం తగ్గి రోజూ కొంచెం కొంచెం కనిపిస్తూనేవుంది. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! బహిష్టు విషయంలో స్త్రీలు చేస్తున్న పొరపాట్ల గురించి, వాటి పర్యవసానాల గురించి చాలా వివరంగా టీ.విలద్వారా, పత్రికద్వారా చెబుతూనే ఉన్నాం. వాటిని మీరు అనుసరించడంలేదని అర్థమౌతుంది. బహిష్టుసమయంలో పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకుంటూ కారం, ఉప్పు, పులుపు రుచులను పూర్తిగా నిషేధించి ఆహారంలో పాత బియ్యం, పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, చక్కెర మాత్రమేవాడాలి. ధనియాల కషాయం ఒకకప్పు మోతాదుగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి మూడుపూటలా తాగాలి. బాగా మగ్గిన అరటిపండు, నెయ్యి 50గ్రా, కలిపి మూడుపూటలా సేవిస్తుండాలి.

ఆ తరువాత శరీరంలో రక్తం చాలినంతగా ఉందోలేదో చూసుకొని వెంటనే రక్తాన్ని పెంచుకోవాలి. రక్తం తక్కువగా ఉంటే కిస్‌మిస్‌పండ్లు రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం తినాలి. సాయంత్రంపూట క్యారెట్‌జ్యూస్ తాగాలి. అలాగే నెల సక్రమంగా రావడానికి అరలీటర్ మంచినీటిలో 50గ్రా, ఉల్లిగడ్డముక్కలువేసి అరగ్లాసు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో పాతబెల్లం 30గ్రా, కలిపి పరగడపున తాగాలి. నెల రావలసిన పదిరోజులముందు ఈ ప్రయోగంచేస్తే బహిష్టు సక్రమంగా వస్తుంది. ఈ విధంగా వరుసగా మూడు బహిష్టులవరకు శ్రద్ధ తీసుకోండి. శుభం.

తీవ్ర మలబద్ధక - సమస్య

శ్రీ యాకయ్య, నిజామాబాద్ : ఆచార్యా! నా వయసు 75 సం॥లు ఎంత సులువుగా అరిగే ఆహారం తీసుకున్నా కూడా జీర్ణంకాక మలబంధం జరుగుతుంది. కావున దయతో తగినమార్గం చెప్పండి.

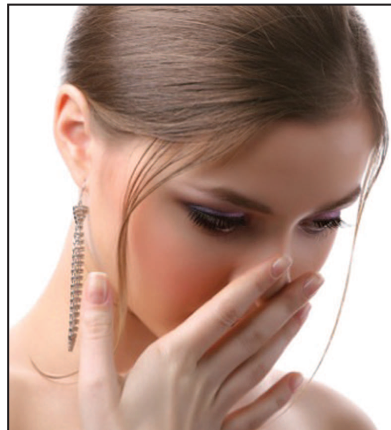
ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! పొట్టు తీయకుండా ఆడించిన గోధుమపిండి తగినంత తీసుకొని అందులో అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా వరకు వంటాముదం, పావుచెంచా జీలకరపొడి, పావుచెంచా సైంధవలవణం కలిపి రొట్టె లాగా చేసుకొని రాత్రిపూట ఆహారంగా తింటుంటే హాయిగా సుఖవిరేచనమౌతుంది. కడుపుబ్బరం, గ్యాస్‌వంటి సమస్యలు కూడా హరిస్తయ్. ఆహారంలో నేతిని బాగా ఉపయోగించండి. శుభం.



వేడిపాలలో పసుపు, మిరియాలపొడి
కలిపి తాగితే జ్వరం, పడిశం తగ్గిపోతయ్




వళ్ళంతా దుర్వాసన - సమస్య



శ్రీమతి లక్ష్మి, విజయవాడ : ఆచార్యా! నా వయసు 23 సం॥లు నేను చాలా అందంగా వుంటాను. కానీ నాకు చలికాలంలో కూడా చెమటలుపట్టి ఒళ్ళంతా దుర్వాసన వస్తుంటుంది. నలుగురిలో వెళ్ళాలంటేనే సిగ్గేస్తుంది. ఎంతోమంది వైద్యులవద్దకు వెళ్ళాను. ఎక్కడా ఫలితంలేదు. దయతో నాకు మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! 1) ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో నేరేడుచెట్టుబెరడు పొడి తెచ్చుకోవాలి. అలాగే నేరేడాకులను కూడా తెచ్చుకొని ఆరబెట్టి పొడిచెయ్యి. రెండుపొడులను కలిపి నీటితో గుజ్జులాగానూరి శరీరమంతా లోపలికి ఇంకేటట్లు బాగా రుద్ది ఒకగంటాగి సున్నిపిండితో స్నానంచెయ్యి. 2) దాంతోపాటు చెంగల్వకోష్టు అనే మూలికను తెచ్చుకొని పొడిచేసి పూటకు మూడునాలుగు చిటికెలపొడి ఒకచెంచా దేశవాళీ ఆవునెయ్యి కలిపి రెండు పూటలా తింటుండు. ఇలా క్రమంతప్పకుండా చేస్తుంటే నీ సమస్య తప్పకుండా పరిష్కారంకావడమేకాక నీ శరీరంనుండి కమ్మని సుగంధపరిమళాలు విడుదలౌతయ్. ఆచరించి ఆరోగ్యలాభాన్ని పొంది అనుభవం తెలియచేయి. శుభం.

సంతానం కలుగని - సమస్య

శ్రీమతి సరిత, ఖమ్మం : ఆచార్యా! నా వయసు 28 సం॥లు వివాహమై ఆరేండ్లు పూర్తయ్యింది. ఇంతవరకు సంతానం కలుగలేదు. నాకు బహిష్టులో పూర్తిగా రక్తస్రావం జరగడంలేదు. ఎక్కువ తక్కువలుగా అవుతుంది. మావారికి కూడా వీర్యంలో జీవకణాల సంఖ్య తక్కువగావుంది. సంతానంకోసం ఎన్ని ఆసుపత్రులు తిరిగినా డబ్బు ఖర్చుకావడం తప్ప ఫలితం కలుగలేదు. దయతో మంచి సంతానయోగం ప్రసాదించండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! మీ ఆలుమగలు ఇద్దరిలోను ఉన్న సమస్యకు ఒకపరిష్కారమార్గం చెబుతాను. విశ్వాసంతో ఆచరించి విజయం సాధించండి. మీ ప్రాంతంలో దొరికే ముదురు రావిచెట్టును వెతికివుంచుకొని ఆదివారం ఉదయం స్నానంచేసి ఆచెట్టువద్దకు వెళ్ళి పూజచేసి ఆ చెట్టు బెరడును పావుకేజీ మోతాదుగా తీసుకోవాలి. బెరడుతీసినచోట వత్తుగా ఆవుపేడపూసి చెట్టుకు నమస్కరించి రావాలి. ఆ బెరడును కడిగి చిన్నముక్కలుగాచేసి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి దాంతో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువుంచుకోవాలి.

మీరిద్దరూ ఆ చూర్ణాన్ని ఉదయం పరగడుపున ఒకసారి రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకసారి 10గ్రా, మోతాదుగా ఒక కప్పు వేడిఆవుపాలలో కలుపుకొని తాగుతూవుండాలి. ఇలా మొదలుబెట్టి అరవైనుండి వందరోజులపాటు వాడుతూ బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించి ఆ తరువాత సంభోగం జరుపుతూవుంటే చక్కని సంతానం కలుగుతుంది. శుభం.

దంతనాశన - సమస్య

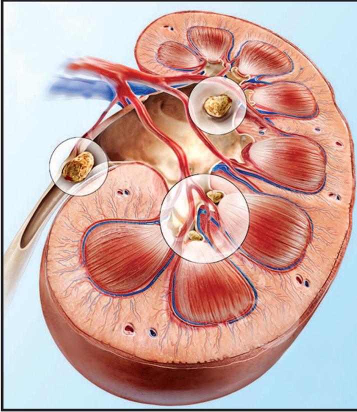
శ్రీ నరసయ్య, తాడేపల్లిగూడెం : ఆచార్యా! నా వయసు 24 సం॥లు. అతిగా రెండుపూటలా పేస్ట్‌లను వాడటంవల్ల నా పళ్ళన్ని బలహీనపడిపోయి కదులుతూవున్నయ్. ఇంత చిన్నవయసులోనే ఇలా అయినందుకు నేను చాలా బాధపడుతున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! నల్లతుమ్మచెట్టు పై బెరడు 20గ్రా, దోరగా వేయించిన శొంఠి 3గ్రా, తీసుకొని తుమ్మచెట్టుబెరడును కడిగి చిన్నముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అలాగే శొంఠికూడా కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పై చూర్ణంలో కలపాలి. ఆ చూర్ణానికి తగినంత సైంధవలవణంపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా దంతధావనానికి ఉపయోగిస్తుంటే కదులుతున్న దంతాలన్నీ క్రమంగా దృఢంగా మారతయ్. ఎంతో సులువుగా అందరికి అందుబాటులో ఉండే ఈ చూర్ణాన్ని తయారుచేసుకొని వాడుకోవచ్చు. శుభం.



గోధుమపిండిని నీళ్ళతో కలిపి పైన పట్టిస్తే కాలిన బొబ్బలు తగ్గిపోతయ్





మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళ - సమస్య

శ్రీ అన్వర్‌పాషా, ఒంగోలు : ఆచార్యా! నా వయసు 44 సం॥లు గత సంవత్సరకాలంగా మాటిమాటికి మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు పుడుతున్నయ్. శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నా కూడా ప్రయోజనంలేదు. రాళ్ళు మరలా పుట్టకుండా ఇంట్లోనే చేసుకునే సులభమైన పరిష్కారమార్గాన్ని సూచించండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! నీ సమస్యకు అనేక వందలవేల మార్గాలు నీ చుట్టూనే ఉన్నాయి. ఉలవలు 8గ్రా, సైంధవలవణం 3గ్రా, వెంపలివేళ్ళు 2గ్రా, తీసుకొని ఈ మూడింటిని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి ముప్పావులీటరు మంచినీటిలో కలిపి పొయ్యి మీదపెట్టాలి. చిన్నమంటపైన సగం కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి దించి వడపోయాలి. ఈ కషాయాన్ని మూడుభాగాలుగాచేసి మూడుపూటలా కొంచెంకొంచెంగా తాగుతుంటే నాలుగైదురోజుల్లోనే మూత్రపిండాల్లోను, మూత్రనాళంలోను పుట్టుకొచ్చిన రాళ్ళు కరిగిపోతయ్. విశ్వాసంతో ఆచరించి ఆరోగ్యాన్ని పొంది అనుభవాన్ని లేఖద్వారా తెలియజేయండి. శుభం.

రక్తం తగ్గిపోయే - సమస్య

శ్రీ రమేష్, కొత్తపల్లి : ఆచార్యా! మా అబ్బాయి వయసు 12 సం॥లు. వాడికి తరచుగా రక్తం తగ్గిపోతుంది. మాటిమాటికి రక్తమెక్కిస్తున్నాము. ఈ పరిస్థితినుండి బయటపడి వాడు ఆరోగ్యవంతుడయ్యే మార్గం సూచించండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! 1) తెల్లగలిజేరుచెట్టుకు పూజచేసి దానివేళ్ళు తీసుకొచ్చి చిన్నచిన్నముక్కలుగా కత్తిరించి ఆరబెట్టి, ఆ ముక్కలను దారంతో దండలాగాకట్టి మీ అబ్బాయి మెడలో ఎల్లప్పుడు వేసి వుంచండి. దీనివల్ల క్రమంగా కాలేయం శక్తివంతమౌతుంది. 2) దీంతోపాటు ఒకచెంచా అల్లంరసం, ఒకచెంచా నిమ్మరసం, ఒకచెంచా టమాటారసం, ఒకచెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు తాగించండి. దీనివల్ల ఆకలిపెరిగి ఆహారం బాగా జీర్ణమౌతుంది. 3) ఇంకా ఆయుర్వేద అంగడిలో బోడతరంపూలు తీసుకొచ్చి పొడిచేసి సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి పూటకు పావుటీచెంచాపొడి మంచినీటితో రెండుపూటలా సేవింపచేయండి. ఇలాచేస్తూ అరగనిపదార్థాలు బంగాళదుంపలు, గరంమసాలాలు, అన్నిరకాల మాంసాలు, చేపలు, చల్లనిపదార్థాలు వాడకండి. బార్లీబియ్యం, సగ్గుబియ్యం, పెసరకట్టు, ముల్లంగిదుంపలు, నారింజ, ఆపిల్, బత్తాయి మొదలైనవి వాడండి. క్రమంగా అతనిలో సహజమైన రక్తోత్పత్తి జరుగుతుంది. శుభం.

తలలో దురదసమస్యకు - హరిద్రాదియోగం

శ్రీమతి జయలక్ష్మి, విశాఖ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 36 సం.లు, నాకు తలలో విపరీతంగా దురదవస్తుంది. ఎన్నిరకాల ఔషధాలు వాడినా తగ్గడంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! ఇంట్లో కొట్టుకున్న మంచి పసుపు, మూలికల అంగడిలో దొరికే మానుపసుపు తెచ్చుకొని ఒక్కొక్కటి 20గ్రా, మోతాదుగా కలిపి తాజావెన్నతో గుజ్జులాగానూరి తలకుపట్టించి అరగంటాగిన తరువాత కుంకుడు లేదా శీకాయతో తలస్నానం చేస్తుంటే తలలోదురద, చుండ్రు క్రమంగా తగ్గి వెంట్రుకలు దృఢంగా తయారౌతయ్. శుభం.





పత్తిగింజలను నీటితో నూరిన ముద్దను
పైన వేసి కడితే గడ్డలు కరిగిపోతయ్



మహర్షి పతంజలి అష్టాంగయోగం

యోగమనగానేమి?

యోగమనగా కలయికయని అర్థం. ప్రాపంచిక (ఇహము) దృష్టిలో, యోగమనగా 'మానవుడు తన అజ్ఞానయుక్త, స్వార్థసంకుచిత పశుత్వజీవనమును వదలి, నిస్వార్థయుక్త ఆదర్శశ్రేష్ఠ మానవతాజీవనముతో కలియుట (జీవించుట)' యని భావము, ఇక ఆధ్యాత్మిక (పరము) దృష్టిలో యోగమనగా, 'జీవాత్మ భగవత్ ధ్యానములో యుండి, తన చిత్తాకాశము నందు పరమాత్మను దర్శించుట'.

యోగావల్ల పరమాత్మదర్శనమెలా కలుగును?



'జీవుడు భగవత్ ధ్యానములో ఉన్నప్పుడు, తన చిత్తములో యెట్టి ఇతర ప్రాపంచిక మనోవృత్తులను మరియు సంకల్ప వికల్పాది ఆలోచనలు చేయకుండా, చిత్తమును నిర్మలముగా ఉన్నప్పుడే ఆత్మ మరియు పరమాత్ముని యొక్క దర్శనము గలుగునని' మహర్షి పతంజలి గారి సందేశము.

యోగసాధనకు సంసారం వదలడం అవసరమా?

నేడు చాలామంది దృష్టిలో యోగాభ్యాసమంటే, అది కేవలం వయసు ముగిసిన పిమ్మట ముసలితనంలో ప్రవేశించినవారు మరియు ఇల్లు, ముంగిలి, భార్యా/భర్త పిల్లలను అన్నీ వదలుకొని సన్యాసము పుచ్చుకొని సమాజానికి (అనగా స్త్రీ, పురుషులకు మరియు పరివారమునకు) దూరంగా అడవుల్లోనో, అరణ్యప్రాంతములందో నివసిస్తూ, ఏకాంతజీవనము గడుపు వారే యోగాభ్యాసము జేయవలయుననెడి అపోహ యున్నది. కాని అది నిజముకాదు. మానవుడు సంఘజీవి. కనుక మానవులందరు కూడా సమాజమునందు ఉంటూనే, స్త్రీ పురుషులు, పిన్నా పెద్దలు వృద్ధులనే వయోభేదములేకుండా అందరూ వేదోక్త శ్రేష్ఠ మానవతాజీవనమును గడపవలసిందిగా యోగరాజు మహర్షి పతంజలిగారు తన అష్టాంగయోగం ద్వారా మనకు తెలియపరచినారు.

కనుక విశ్వజనులందరు కూడా ఈ త్రిలోక సృష్టికర్త మరియు జీవుల శుభాశుభ కర్మఫలము లొసంగునట్టి న్యాయకారి, దయాళువు, సర్వాంతర్యామియైన ఆ నిరాకార సచ్చిదానంద జ్ఞానప్రకాశ ప్రేమస్వరూపమును, నిత్యసంధ్యలో (ఈశ్వరోపాసనలో) అనుదినము ధ్యానిస్తూనే తమ బాధ్యతాయుక్త, కుటుంబ కర్తవ్యకర్మలతోపాటు సర్వహిత సుకర్మలను పంచమహాయజ్ఞములను షోడషసంస్కారములను నిరంతరముజేయుచునే జీవితాంతము వరకు సంఘునియమాలను ఉల్లంఘింపకుండా మరియు వ్యక్తిగత పవిత్ర, నిర్మల మానవతా జీవనముతో అష్టాంగ యోగసాధన జేయవలెనని మనవి జేయుచున్నాను.



జిల్లేడుపాలు వేస్తే తేలుకాటు విషం వెంటనే దిగిపోతుంది

సంసారంలో ఉంటు అష్టాంగయోగసాధనకు

యజుర్వేద ప్రమాణం

"కుర్వన్నేవేహ కర్మాణి జి జీవిషే చ్ఛతగ్ం సమా: - ఏవం త్వయి నాన్యథేతో అస్తిన కర్మ లిప్యతే నరే"

అనగా 'ఈ లోకమునందు జనులు పిరికితనముతో, నిరాశనిస్పృహలతో ఆత్మహత్యలకు పూనుకోకుండా, ధైర్యముతోయుండి, తమ కుటుంబ బాధ్యతాయుక్తకర్మలను, వేదవిహిత సర్వహిత కర్మలను స్వార్థములేకుండా,ఫలము నాశింపకుండా జేయుచు, శారీరక మానసిక ఆత్మోన్నతికై అష్టాంగయోగసాధన జేయుచునే నూరు సంవత్సరములవరకు జీవింపకోరవలెను. అట్లు జేయుటవల్ల కర్మలు జీవున్ని యంటుకొనవు, అనగా కర్మబంధనములుండవని' భావము.

కనుక ప్రతిఒక్కరు కూడా ఒకవైపు తన వ్యక్తిగత కుటుంబానికి, సమాజానికి, దేశాభివృద్ధికి మరియు విశ్వశాంతికి తోడ్పడుతూనే, మరోవైపు ప్రకృతినుండి దృష్టిని మరల్చి అంతర్ముఖుడై ఆత్మపరమాత్మలను దర్శించి (అనగా నిరాకార ఆత్మ, పరమాత్మల అనుభూతిని పొంది) శాశ్వితమైన బ్రహ్మానందమును మరియు ధర్మార్థకామమోక్షములను పొందుటకై పట్టుదలతో, నిరంతర కృషితో, అష్టాంగయోగమును నిరంతరం అభ్యసిస్తూ, తమ జన్మములను సార్థకం జేసికొనవలెను.

కుల, మత, ప్రాంతీయ భేదాలకు

అతీతమైనది - అష్టాంగయోగ

పూజనీయులు, యోగీశ్వరులు, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త మరియు జగద్గురువులైన మహర్షి పతంజలిగారు, విశ్వ మానవులంతా సదా సుఖశాంతులతో సమైఖ్యతా సమభావములతో యుండి, పూర్ణ ఆయురారోగ్యములతో సనాతన వైదిక మానవతా జీవనముతో అనగా మానవత్వము మరియు సమానత్వమును పాటిస్తూ శ్రేష్ట మానవులుగా జీవించుట కొరకై, మనకు సుమారు అయిదువేల సంవత్సరముల క్రితమే అనగా మహాభారతకాలము ముగిసిన పిమ్మట, కుల మతాలకు మరియు ప్రాంతీయ విభేదాలకు తావులేని అష్టాంగయోగము వైదిక సంస్కృతిని ఆధారము జేసుకొని, దానిని ఆచరణలో అంటే క్రియలోపెట్టి ధర్మార్థకామమోక్షముల కొరకై జేయు క్రియాప్రయత్నములగుటవల్ల, దీనిని క్రియా యోగమని కూడా పేర్కొందురు.

కనుక విశ్వజనులందురు కూడా తమ తమ కుల, మత, ప్రాంతీయ విభేదాలకు స్వస్తి పలికి పరమతసహనముతో, ఐకమత్యముతోయుండి, మనవతా జీవనమును సార్థకము జేసుకొనుటకై పతంజలి మహర్షి యొక్క అష్టాంగక్రియయోగ సాధన జేయుచు, తమ ఆయురారోగ్యములను పెంపొందించుకొని సుఖశాంతిమయ జీవనము సాగిస్తూ బ్రహ్మానందభరితులై ధర్మార్థకామమోక్షములకై మరియు విశ్వశాంతికొరకై పాటుపడవలసినదిగా మనవిజేయుచున్నాము.



డా|| కె. విశ్వనాథం, ఎన్.డి.,

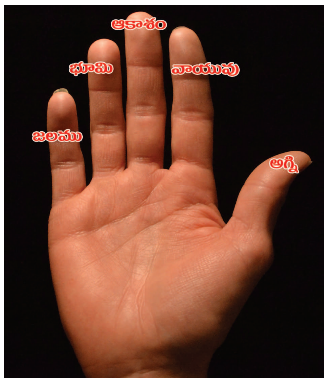
ముచ్చటైన ముద్రలతో ముంచుకొచ్చే రోగాలు మాయం

ముచ్చటైన - ముద్రలు

చేతిలోని అయిదువేళ్ళను ఒకదానికి ఒకటి ఆనించి ఉంచడం లేదా ఒక దానిపై ఒకటి పెట్టిఉంచడం లేదా అల్లిబిల్లి ఆకారంలో వడితిప్పడం మొదలగు ప్రక్రియలు చేయగా వచ్చే ఆకారాన్నిబట్టి వాటివాటి చర్యలనుబట్టి ముద్రలు నిర్ణయించ బడినవి. చాలారకాల ముద్రలున్నయ్. అందులోనుండి కొన్ని ఈ నెల పత్రికలో తెలుసుకుందాం.



శరీరం పంచభూతనిర్మాణం. భూమి, నీరు, అగ్ని,వాయువు, ఆకాశం పంచభూతాలు. చేతివేళ్ళు కూడా అయిదున్నాయి. ఒక్కొక్క వేలు ఒక్కొక్క భూతానికి చిహ్నం మరియు వాటి పనులు కూడా నిర్వర్తిస్తుంటయ్. శరీరం లోనికి పంచ భూతశక్తిని తీసుకోవడం మరియు అందించడం చేస్తుంటయ్. శరీరంలో ఈ పంచభూతాలు గతి తప్పినప్పుడు లేదా హెచ్చుతగ్గులు ఏర్పడినప్పుడు వాటిని సమతుల్యం చేయడానికి మన చేతివేళ్ళు మనకు ఉపయోగపడతయ్.



1) బొటనవేలు - అగ్నికి ప్రతిరూపం
2) చూపుడువేలు - వాయువుకు ప్రతిరూపం
3) మధ్యవేలు - ఆకాశానికి ప్రతిరూపం
4) ఉంగరంవేలు - భూమికి ప్రతిరూపం 5) చిటికెనవేలు - జలానికి ప్రతిరూపం

పై వేళ్ళు మనమనుకున్నట్లు అవునాకాదా తెలుసుకోవడానికి ఒకటి రెండు ఉదా|| తెలుసుకుందాం 1) పిల్లలు చిటికెనవేలు చూపెడుతూ మూత్రవిసర్జనకు వెళుతుంటారు. ఇది జలం యొక్క చిహ్నం కాబట్టి 2) చూపుడువేలు చూపెడుతూ నీ పనిపడతానంటారు కొందరు. ఇది వాయువు కాబట్టి మనస్సుతో పోల్చుకోవచ్చు 3) బొటనవేలు చూపెడుతూ పని జరిగిందనిగాని, పనికి సిద్ధంగా ఉన్నామనిగాని తెలుపడం, ఇలా వాటివాటి ప్రత్యేకత ఉంటుంది.

ఇక ముంచుకొచ్చే రోగాలు కొన్ని తెలుసుకుందాం

గుండెపోటు లేదా గుండె బలహీనత : గుండెలోని రక్తకణాలు పూడుకొని పోయినప్పుడు కొవ్వుపదార్థాలు రక్తనాళాలలోచేరి లేదా విషపదార్థాలు గడ్డలుగా ఏర్పడి గుండెరక్తనాళాలను పూడ్చివేస్తయ్. దానికి ఆపరేషన్ అవసరమంటారు. ఏ కారణంచేతనైనా గుండెసంబంధిత రోగాలు ఏర్పడిన ఈ ముద్రద్వారా నివారించుకునే అవకాశాలున్నాయి. దీనికితోడుగా ప్రాణాయామం, ఆహారనియమాలు, కొన్ని ప్రకృతిచికిత్సలు గావిస్తే త్వరగా ఆరోగ్యం కుదుటపడే అవకాశాలుంటయ్. ఇందులో ఖర్చులుండవు కాబట్టి బీదలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులున్నవారు చేసుకోవచ్చు. ఇతరులు పాటించేది వారి వారి శ్రద్ధా సక్తులపై, నమ్మకంపై ఆధారపడివుంటుంది.



ఉసిరికపొడి మూడుపూటలా
తింటుంటే పైత్యం హరించిపోతుంది



1) హృదయముద్ర లేదా మృత్యుంజయముద్ర : పక్క చిత్రంలో చూపిన విధంగా రెండుచేతులలోని చూపుడువేళ్ళను కిందికివంచి దానిపైన బొటనవేలు నుంచి ఆ బొటనవేలికొనకు మధ్యవేలికొనను, ఉంగరంవేలికొనను ఆనించి మిగిలిన చిటికెన వేలును నిటారుగా చాపి వుంచాలి. దీనినే హృదయముద్ర లేక మృత్యుంజయముద్ర అంటారు.

ఇలా రోజూ 15 నిమిషాల చొప్పున 2 - 3 పూటలా వేయడం వల్ల గుండెరోగాలు మటుమాయమైపోతయ్.

2) ముకుళముద్ర: క్రిందిచిత్రంలో చూపినవిధంగా మోచే



తులవద్ద వంకరలేకుండా రెండుచేతులు ముందుకుచాచి ఐదు వేళ్ళను సగభాగానికి అరచేతివైపు వంచి బొటనవేలికొనకుచుట్టూ మిగిలిన నాలుగువేళ్ళకొనలు ఆనించివుంచి వెన్ను నిటారుగా నిలిపి కళ్ళుమూసుకొని తన శరీరంలోపల జరగవలసిన, జరుగుతున్న మార్పులను మానసికంగా ధ్యానించాలి.

పైన తెలిపిన విధంగా వేళ్ళను ముకుళింపచేసి ముకుళముద్ర వేయగానే ఆ క్షణంనుండే వేళ్ళకొనలవద్ద జుమ్ జుమ్ జుమ్ అని లాగుతున్నట్లుగా తన శరీరంలో ఏదో చర్య జరుగుతున్నట్లుగా తెలుసుకోవాలి.

శరీరంలో సర్వరోగాలను రూపుమాపుటకు ఈ ముద్ర ఉపయోగపడుతుంది. వాయువు, ఆకాశం, భూమి, జలానికి సంబంధించి హెచ్చుతగ్గులు శరీరంలో ఏర్పడినప్పుడు వాటికి సంబంధించి అవస్థలు, బాధలు శరీరంలో కలుగుతయ్.

వాయువు : పక్షవాతం, 80 రకాల వాతాల్లో ఏదైనా

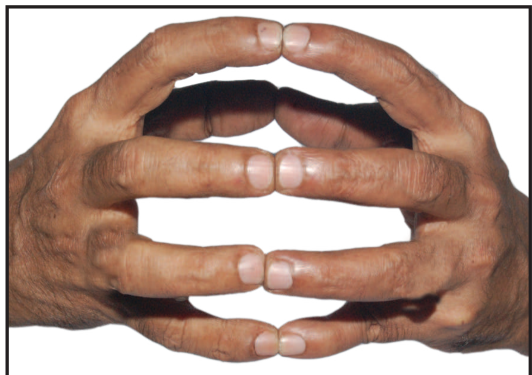
ఆకాశం : సైనస్ ఆహారలేమి, ఉపవాసం మొదలగునవి

పృధ్వి : ఎముకలకు సంబంధించిన నొప్పులు, వాటి అరుగుదల, బలహీనత, రక్తలేమి మొదలగునవి

జలం : వాపులు, జలోదరం, అతిమూత్రం అల్పమూత్రం మొదలగు మూత్రసంబంధిత వ్యాధులు

ఈ నాలుగువేళ్ళపై బొటనవేలు (అగ్ని) ఉంచితే అన్ని వ్యాధులు అగ్నికి ఆహుతైపోతయ్.

3) పంచమహాభూతముద్ర : పక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండుచేతుల్లోని వేళ్ళకొనలను ఒకదానికొకటి కలిపివుంచాలి. ఇదే పంచమహాభూతముద్ర.



రెండుచేతివేళ్ళను కలుపడం, ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క నిమిషం ఉంచాక ఒక్కొక్కటి వదలడం, తిరిగి అన్నీ కలిపి 5 నిమిషాలు ఉంచడం, మొత్తం 10 నిమిషాలు పడుతుంది. ఇలాచేయడంవల్ల శరీరంలోని అన్ని భూతాలు శుద్ధిచేయబడి సర్వరోగాలు మాయమైపోతయ్. ఇది చాలా మహత్తరమైన ముద్ర.

పై ముద్రలన్నీ అనుభవపూర్వకంగా చెప్పినవి కాబట్టి ఎలాంటి సందేహాలు లేకుండా ముద్రలువేసి లాభాలు పొందాలని కోరుకుంటున్నాం.



ఆముదం, కొబ్బరినూనె కలిపి
రుద్దితే కాళ్ళమంటలు తగ్గిపోతయ్

పిల్లలకు ఆహారవైద్య విజ్ఞాన రహస్యాలు



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద



చంటిపిల్లల - మూత్రబంధానికి

మూత్రపిండాలు పనిచేయనప్పుడు బిడ్డలకు మూత్రం రాకుండా నిలిచిపోవచ్చును. మూత్రద్వారం వ్యాధికి లోనైనప్పుడు కూడా బయటకు సులువుగా పోవడానికి వీలుపడకపోవచ్చు. ఇది అతిప్రమాదస్థితి. ప్రథమచికిత్సగా ఉల్లిపాయను మెత్తగానూరి లేక కొట్టి పిండగా వచ్చే రసాన్ని ఒకచెంచా తాగించాలి. అలాగే బొబ్బర్లు ఉడకబెట్టి తినిపించితే మూత్రపిండాలరోగాలు నయమౌతాయి.

మూత్రద్వారం కండరాలు వాతంవల్ల పనిచేయక మూత్రం ఆగితే ఉల్లిపాయలను నిప్పులలో పెట్టి కాల్చి, మర్మావయవమువద్ద ఉంచితే అచట కండరాలు పనిచేసి మూత్రం బయటకు వస్తుంది.

చంటిబిడ్డల - వణుకురోగానికి

ఏదైనా జబ్బు చేసినప్పుడుగాని కారణం తెలియకుండా కూడా ఒక్కోసారి చిన్నబిడ్డల కండరాలు వణకటం లేక ముడుచుకోవడం జరిగినప్పుడు వెంటనే ఉల్లిపాయను ముక్కగా కోసి ముక్కు దగ్గరపెట్టి వాసన చూపించాలి. అలాచేస్తే త్వరగా అలా అవకుండా మామూలు స్థితికి వస్తారు. ఈ విషయం చాలామందికి అనుభవంలో తెలిసిన విషయమే. ఉల్లిపాయను కోసిన వైపున బాగా వాసన ఘాటుగా వస్తుంది. కాబట్టి అలా చేసి వాసనచూపాలి. ఆ వాసన దానికి పనిచేస్తుంది.

పిల్లల మలబద్ధకానికి

పిల్లలకు విరేచనము సరిగా అవకపోతే వారికి వయసునుబట్టి ఒకటినుండి మూడుచెంచాల తేనెను కొంచెం నీరుకలిపి ఇస్తే విరేచనం సహజంగా అవుతుంది. రోజూ తేనెను ఇస్తుంటే మంచిది. అలాచేయలేకపోయినా అవసరం కలిగినప్పుడల్లా ఇస్తున్నా మలబద్ధకంపోతుంది. ఇది శరీరానికి హానిలేకుండా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది.

చిన్నపిల్లల - జ్వరాలకు

తరచుగా పిల్లలకు వచ్చే జ్వరాలకు అంజీరుపండ్లు అనే అత్తిపండ్లు తింటుంటే బాగా పనిచేస్తాయి. మందులు పిల్లలు వాడలేరుగాని ఈ పండ్లు హితవుగా తింటారు. ఎండిన పండ్లను కిరాణాషాపుల్లో అమ్ముతారు.

ఆమవాతపునొప్పులకు

శొంఠిచూర్ణం, పల్లేరుచూర్ణం సమభాగాలుగా కలుపుకొని రోజూ ఉదయంపూట ఒకగ్లాసు మంచినీళ్ళలో ఒక టీ చెంచా చూర్ణం కలిపి చిన్నమంటమీద సగానికి మరగబెట్టి వడపోసుకొని తాగుతుంటే క్రమంగా నడుమునొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పులు మొదలైన ఆమవాతనొప్పులన్నీ హరించిపోతాయని ప్రముఖ వైద్యశేఖరుడు చక్రదత్తుడు పేర్కొన్నాడు.

కడుపులో మంట, వికారాలకు

కొత్తిమీర పచ్చిఆకులను 5-10 గ్రా, రోజూ తింటుంటే జీర్ణశక్తి పెరిగి ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. దీనిని కషాయంగా గాని, పచ్చిదిగాని నిత్యం వాడుతుంటే సామాన్య రుగ్మతలు, ఉదరవ్యాధులు హరించిపోతయ్.



నేరేడాకును నీటితో నూరి పైన పట్టిస్తుంటే వెంటనే తేలువిషం హరించిపోతుంది

పేనుకొరుకుడు సమస్యకు

తలమీద అక్కడక్కడ వెంట్రుకలు ఊడిపోయి మచ్చలుగా తెల్లబడుతుంది. వెంట్రుకలను ఏదో వదలకుండా కుదుళ్ళనుండి కొరికినదా అన్నట్లు కనబడుతుంది. దాన్ని పేనుకొరుకుడు అంటారు. అయితే మామూలు పేనులు అలా కొరకవు. ఏదో సూక్ష్మక్రిములవల్ల అలా జరుగుతుంది. అలాంటి బోడిమచ్చలు పోవడానికి మందారపువ్వును వాటిపై రోజూ రుద్దాలి అనే పద్ధతి చాలా వాడుకలోవుంది.

ఉల్లిపాయను మధ్యకు కోసి ఒక ముక్కతో అలాంటి ప్రాంతంలో ప్రతిపూట కొంచెంసేపు రుద్దుతుండాలి. అలాచేస్తే వెంట్రుకలు తిరిగి అచ్చట పుట్టుకొచ్చే అవకాశాలుంటాయి. అయితే మామూలు బట్టతలకు రావు. అక్కడక్కడ ఊడి బోడిమచ్చలుగా ఉన్న ప్రాంతాలకే అలా జుట్టు తిరిగివస్తుంది. అలా వచ్చేవరకు కొన్నిరోజులు రుద్దుతుండాలి.

మూత్రంలో రాళ్ళు - పోవడానికి

పల్లేరుచెట్టును సమూలంగా తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి నీరు కలపకుండా అలాగే దంచి ఆ ముద్దను పలుచని నూలుబట్టలో వేసి పిండి దాని నిజరసం తీయాలి. ఆ రసం 200 మి.లీ, ఉంటే అందులో 800 మి.లీ., పాలు కలిపి రసములో 50గ్రా, ఆవునెయ్యి కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి సన్ననిమంటమీద పాలు, పల్లేరురసం ఇగిరి పోయి నెయ్యి మాత్రమే మిగిలిన తరువాత దించి వడపోసి ఆ గోక్షురఘృతాన్ని రోజూ నియమంగా రెండుపూటలా 5గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తుంటే మూత్రంలోని రాళ్ళు కరిగిపోతయ్ అని చరక మహర్షి చరకసంహితలో పేర్కొన్నారు. (లేక)



పల్లేరుకాయల్ని మెత్తగాదంచి జల్లెడపట్టి, వస్త్రఘూళితంచేసి ఆ చూర్ణం పూటకు 2 1/2 గ్రా, మోతాదుగా సమభాగం తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూ అనుపానంగా గొర్రెపాలు తాగుతుంటే మూత్రావయవాల్లో ఏర్పడే రాళ్ళు పోతాయని ప్రఖ్యాత వైద్యవేత్త సుశ్రుతమహర్షి పేర్కొన్నారు.



నిత్యం 5 సరస్వతిఆకులు పరగడపున తేనె, ఆవు నెయ్యితో తింటుంటే అమిత దీర్ఘాయువు కలుగుతుంది

నిద్ర రావడానికి నిద్రమాత్రలే శరణ్యమా? ఇతర సులువైన మార్గాలు లేవా?

నిద్రలేమితో - పలు అనర్థాలు

'పరుపులున్నా పట్టదు నిద్ర' అనే సామెత వినివుంటారు కదా! ఇది అక్షరాలా నిజం. మానసిక ఆందోళన, జీవితంలో తృప్తిలేకపోవడం, ఉన్నంతలో సంతోషంగా జీవించాలని కోరుకోకపోవడం, అనవసరమైన పనులు కల్పించుకొని అర్ధ రాత్రుల వరకు మేల్కోవడం, టి.వి.లో వరుసగా ధారవాహికంగా వచ్చే సీరియల్స్ చూస్తూ అర్ధరాత్రి వరకు నిద్రపోకపోవడం, పగలు నిద్రించడం, ఇంట్లో సఖ్యత లేక పోట్లాడుకోవడం, తన్నుకోవడం, గుద్దుకోవడం, అనవసర పదజాలాలతో ఒకరి నొకరు, భార్యాభర్తలుగాని, తండ్రికొడుకులుగాని, అత్తాకోడళ్ళుగాని మానసికవేదనకు గురికావడం, ఇలా ఎన్నోఎన్నెన్నో కారణాలవల్ల నిద్రాభంగం జరిగి తెల్లవారేదాకా మేలుకోవడం లేదా నిద్రమాత్రలకు, తాగుడుకు అలవాటుపడటం జరిగి ఆరోగ్యనష్టం, ధననష్టం జరుపుకుంటారు.

ఇలాంటివారికి మందుబిళ్ళలు అవసరంలేకుండా వంటింటి దినుసులతో, కూరగాయలతో మనిండ్లచుట్టూదొరికే మొక్కలతో నిద్రను ఎలా రప్పించుకోవచ్చో మరియు ఎలాంటి ఖర్చులేని యోగాపద్ధతులద్వారా మానసిక ప్రశాంతత ఏర్పరచుకొని హాయిగా నిద్రించడం ఈ శీర్షికలో తెలుసుకుందాం.



నిద్ర వచ్చుటకు - యోగనిద్ర

కాళ్ళుచేతులు పూర్తిగా విశ్రాంతిలో అనగా వదులుగా ఉంచి ఒక్కొక్క అవయవం పాదాలనుండి తలవరకు విశ్రాంతి పొందుతున్నట్లు భావనలోపెట్టి 5-10 సార్లు రిలాక్స్ అనుకుంటూ ఆ తరువాత అంతర్ అవయవాలు కూడా విశ్రాంతిలో ఉంచుతూరావాలి. చివరకు మనసులోని భావనలు కూడా అన్నీ మరచి హాయిగా నిద్రించుచున్నట్లు భావిస్తే అరగంటలో గాఢనిద్రలోకి చేరుకుంటారు.

అయితే శారీరకంగా బాగా పరిశ్రమచేసి లేదా వ్యాయామంచేసి ఉంటే త్వరగా నిద్రవస్తుంది. కాబట్టి నిద్రకోసం శారీరక అలసట అవసరం. మానసిక ప్రశాంతత మరీమరీ అవసరం.

సుఖమైన నిద్రకు - ధ్యానం

చక్కగా సుఖాసనంలో కూర్చొని మనసును శ్వాసపైన ఉంచి ఆ శ్వాస కదలికలను గమనిస్తూ కూర్చోవాలి. అలా సాధనచేయుడంవల్ల మానసిక ఆందోళన తగ్గి ప్రశాంతమైన నిద్ర ఏర్పడుతుంది. ఈ పద్దతులు ఉదయం, సాయంత్రం, రాత్రి పడుకునేముందు కూడా సాధనచేస్తూ నిద్రించవచ్చు.

అరచేతిలో నొక్కడం : అరచేతిలోని బొటనవేలును 2-5 నిమిషాలు నొక్కడంవల్ల నిద్రవస్తుంది. దీన్ని కూడా మూడుపూటలా ఆచరించాలి.



తెల్లగలిజేరు చిగుళ్ళు 5గ్రా, తేనె 10గ్రా, తింటుంటే ముసలితనంపోయి పడుచుదనప్రాప్తి కలుగుతుంది

నిద్ర రావడానికి అనుసరించవలసిన చిట్కాలు



1) గోరింటాకు నూరి రాత్రి మాడుపై పట్టించుట వలన సుఖంగా హాయిగా నిద్ర పడుతుంది.

2) రాత్రి ఆహారం సేవించడానికి ముందు క్యాబేజిని చిన్నచిన్న ముక్కలుగాచేసి నమిలి తినాలి మరియు ఆపిల్ పండుతో చేసిన మురబ్బాను తింటే హాయిగా నిద్రవస్తుంది.

3) దంచి జల్లించిన పిప్పళ్ళచూర్ణం 5గ్రా, పటికబెల్లం 5గ్రా, తిని నీళ్ళు తాగాలి.

4) పెరుగు లేదా మజ్జిగలో పావుచెంచా మోతాదుగా నల్లుప్పు, సోంపు, మిరియాలు, పటికబెల్లం కలిపి సేవించాలి.

5) ఉసిరికాయరసం ఒకటిరెండు చెంచాలు, జాజి కాయచూర్ణం అరచెంచా మోతాదుగా కలిపి సేవించాలి.

6) జాజికాయను నీళ్ళతో నూరిన గంధం అరికాళ్ళకు మర్దనచేయడంవల్ల వెంటనే నిద్రవస్తుంది.

7) తేనె 2 చెంచాలు, నీళ్ళు కలపకుండా దంచితీసిన ఉల్లిపాయరసం ఒకచెంచా కలిపిసేవిస్తే నిద్ర వస్తుంది.

8) భోజనం చేసిన తరువాత బొప్పాయిపండును తింటుంటే కూడా మంచినిద్ర పడుతుంది.

9) గోరువెచ్చగా ఉన్న ఆవనూనె లేదా ఉసిరికాయ నూనెలో ముద్దకర్పూరం కలిపి రాత్రి నిద్రించేముందు తలకు మర్దనచేస్తుంటే హాయిగా నిద్రపడుతుంది.

10) నువ్వులనూనె 100గ్రా, తీసుకొని అందులో కర్పూరం 20గ్రా, కలిపి కొంచెం గోరువెచ్చగా చేసి రాత్రి నిద్రించేముందు పాదాలకు రుద్దితే సుఖనిద్ర కలుగుతుంది.

11) గసగసాలు వేయించి బట్టలో వేసుకొని వాసన పీలిస్తే కూడా సుఖనిద్ర పడుతుంది.

12) భరించగలిగినంత వేడినీటిని ఒకపాత్రలోపోసి ఆ నీటిలో కాళ్ళుపెట్టి 15-20 నిమిషాలు ఉంచినా కూడా మంచినిద్ర వచ్చేస్తుంది.

13) గసగసాలను దోరగా వేయించి మెత్తగా పొడి చేసుకొని ఒకగ్లాసు ఆవుపాలలో ఒకచెంచా గసగసాలపొడితో పాటు కొద్దిగా కండచక్కెర కలిపి సేవించినా నిద్రవస్తుంది.

14) తమతమ విధులనుండి ఇంటికి వచ్చాక చక్కగా భోజనంచేసి భార్యాపిల్లలతో ఉల్లాసంగా గడిపినా కూడా సుఖనిద్ర కలుగుతుంది.

15) రోజూ సాయంత్రం 30-45 ని॥లు నడిస్తే కూడా హాయిగా నిద్రించవచ్చు.

పై పద్ధతుల్లో మీకనుకూలంగావున్న చిన్నచిన్న చిట్కాలను ఆచరించి నిద్రమాత్రలు వాడకుండానే హాయిగా నిద్రించవచ్చని తెలుసుకొని తమతమ ఆయురారోగ్యాలను పెంపొందించుకోవాలని ఆశిస్తూ, ఆశీర్వదిస్తూ అందిస్తున్న చిరుకానుకలు.

కంటిదృష్టి మెరుగుపడిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారములు. నాపేరు వాసుదేవ్, నా భార్యపేరు పద్మావతి. మేము ఇరువురము మన మాసపత్రిక 'అందరికి ఆయుర్వేదం'లో సూచించిన విధంగా మందులు వాడి మా ఆరోగ్యాలను కాపాడుకున్నామని తెలుపుటకు ఎంతో సంతోషిస్తున్నాం. పత్రికలో షుగర్, కంటిదృష్టి సమస్యలకు వివరించిన వేప, తులసి, మారేడు, అశ్వగంధ, తిప్పతీగ గుటికలు తయారు చేసుకొనివాడాము. తుమ్మమంక, జిలకర్ర, తాటికలకండను వాడి ఇప్పుడు బాగా నడవగలుగుతున్నాను. నేత్రబిందు వాడుతూ ఆవునెయ్యితో కళ్ళుచుట్టూ మర్దనాచేస్తే కంటిదృష్టి మెరుగుపడింది. ఇంతమంచి కానుకలు అందించిన గురువుగారికి ఎంతో కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను. జై ఆయుర్వేదం. ఇ.వాసుదేవ్, ప్లాట్‌నెం.16, వెస్ట్ వెంకటాపురం, కిరణ్ ఫంక్షన్‌హాల్‌లేన్, సికింద్రాబాద్, సెల్: 9912988426



గసగసాలు 5గ్రా, బాదంపప్పు 10గ్రా, పాలతో నూరి తాగితే రక్తవృద్ధి,శక్తివృద్ధి కలుగుతాయి

ఆరోగ్యచిట్కాలు – ఆయుర్వేదయోగాలు

కండ్లకలకలకు - కమనీయయోగం

నందివర్ధనంచెట్టు నుండి పండిన ఆకులను తెచ్చి దంచి రసంతీసి రెండుమూడుచుక్కలు కళ్ళల్లో వేస్తుంటే కండ్ల కలకలు హరించిపోతయ్. (లేదా)

నీరుల్లిపాయలరసం రెండుమూడు చుక్కలు ప్రతి రోజు కళ్ళల్లో వేస్తుంటే కండ్లకలకలు తొలగిపోతయ్.

లివర్ బాగుపడుటకు - ధవనం

ధవనమును ఎండబెట్టి మెత్తగాదంచి వస్త్రఘాళితం పట్టి ఒక గాజుసీసాలో పోసి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ పొడిని భోజనంలో మొదటిముద్దలో 5 నుండి 10 గ్రా, మోతాదుగా కలుపుకొని తింటుంటే కాలేయం (లివర్) బాగుపడి రక్తవృద్ధి కలిగి ఆరోగ్యకరంగా ఉండును.

మూలవ్యాధులకు - రావి, వేప

రావిచెట్టుఆకులు, వేపాకులు ఈ రెండు సమభాగా లుగా తీసుకొని రోట్లోవేసి నీటితో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి మూలవ్యాధి పిలకలపైన గుడ్డపెట్టి కట్టుకడుతుంటే పిల కలు ఊడిపోయి మూలవ్యాధి హరించిపోతుంది.

మూత్రబంధానికి - ఆముదం

ఆయుర్వేదఅంగడిలో అమ్మే ఆముదపుగింజలు తెచ్చుకొని నీళ్లు కలిపి మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరిన గుజ్జును పొత్తికడుపుపై పట్టులాగావేస్తుంటే వాతంవల్ల కలిగిన మూత్ర బంధం హరించి మూత్రం ధారాళంగా జారీఅవుతుంది.

వీర్యస్తంభనకు - గసగసాలు

గసగసాలు 10గ్రా, తీసుకొని రోట్లోవేసి కొంచెం నీళ్ళు కలిపి మెత్తగానూరి అరకప్పు పాలల్లో ఈ గుజ్జును కలుపుకొని, పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా, పాలలో వేసి పూట కొక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా కలుపుకొని తాగు తుంటే వీర్యస్తంభనశక్తి కలుగుతుంది.

శిరోవాతానికి - శ్రావ్యమైనయోగం

గసగసాలు 10గ్రా, ఏలకులు 10గ్రా, సోంపుగింజలు 10గ్రా, ఇవన్నీ కలిపి కొంచెం నీరుపోసి గుజ్జులాగా నూరి, ఆవునెయ్యి 60గ్రా, తీసుకొని అందులో ఆ గుజ్జునువేసి నీరు ఇగిరిపోయేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకొని ఒక గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీమతి ఎం. ప్రియదర్శిని, బెంగళూరు	రూ. 1500/-
శ్రీ ఎం. మురళీకృష్ణ, వైజాగ్	రూ. 1500/-
శ్రీ టి. సుబ్రమణ్యం, వైజాగ్	రూ. 1116/-
శ్రీమతి మృదుల, పఠాన్‌చెరువు	రూ. 1116/-
శ్రీ రసూల్ షేక్, పూనే	రూ. 1000/-
శ్రీమతి మనుకొండ స్పందనరెడ్డి, 8వ ఎంక్లైవ్ కాలని	రూ. 501/-
శ్రీ V.V.S. సుబ్రమణ్యం, మోతీనగర్, హైద్రాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీమతి ఎన్. సబిత, రామ్‌నగర్, హైద్రాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీ ఎం. రాజారెడ్డి, మంచిర్యాల	రూ. 500/-
శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి	రూ. 500/-
శ్రీ ఎం. కోటిరెడ్డి, చెన్నై	రూ. 500/-
శ్రీ ఎస్.బి. ప్రకాశరావు-ఉమారాణి, చైతన్యపురి,హైద్రాబాద్	రూ. 325/-



శ్రీ జి. సీతారామిరెడ్డి, నల్లపాడు, గుంటూరు	రూ. 300/-
శ్రీమతి బొజ్జ సుగుణమ్మ, కమాన్‌పూర్	రూ. 116/-
శ్రీ పి. రమేష్, కొత్తగూడెం	రూ. 108/-
శ్రీమతి ఎస్. రామరక్షిత, వనపర్తి	రూ. 105/-
శ్రీ సంజీవరాయుడు, కూకట్‌పల్లి, హైద్రాబాద్	రూ. 100/-



కరకముక్కలు వేసి వేయించిన నెయ్యి అన్నంతో తింటుంటే సుస్థిరసుందరస్వరూపం ప్రాప్తిస్తుంది

మేలుకోరా విద్యార్థీ మేలుకోరా

పII మేలుకోరా విద్యార్థీ మేలుకోరా
మేలుకొని లోకాన్ని ఏలుకోరా... IIమేలు

1చII సినిమాల టివీల మోజులో పడ్డావు
చదువునే అశ్రద్ధ చేయుచున్నావు
మెదడంతా మురికితో నింపుతున్నావు
కాలమంత వృధాగా గడుపుతున్నావు
కరిగిపోయె కాలము తిరిగి మళ్ళీరాదు
పెరిగిపోయె వయసు వెనుకకెళ్ళిపోదు
బ్రతుకు కాలిపోయాక ఏడిస్తె ఏంలాభం
తొందరగా కళ్ళుతెరచి దిద్దుకో జీవితం... IIమేలు

2చII పేగుతెంచి పెంచిన తల్లంటె లెక్కలేదు
బ్రతుకంత ధారపోసె తండ్రంటే విలువలేదు
గురువులన్న పెద్దలన్నా గౌరవమసలే లేదు
ఎంత చదువు చదివినా దేశభక్తి కానరాదు
వంశానికి దేశానికి ఉపయోగపడలేరు
భావిభారతానికి భారమైపోతారు
వ్యర్థమైన బ్రతుకుతో ఏమి సాధిస్తారు?
సార్థకం కలిగించే సాధనేల చేయరు... IIమేలు

3చII సినిమాలో ప్రేమచూసి ప్రేమలో పడతారు
బంగారమంటి భవిత బలిచేసుకుంటారు
స్త్రీ పురుషుల ఆకర్షణ ప్రేమకానేకాదు
అది కామానికి తొడిగిన కల్తీ దొంగముసుగు
భార్యపోతే భర్తకు మరో భార్య వస్తుంది
భర్తపోతే భార్యకు మరో భర్త వస్తాడు
అమ్మానాన్న పోతేనీకు మరో అమ్మానాన్న రారు
తిరిగిరాని ఈప్రేమే తీయనైన అసలుప్రేమ..IIమేలు

4చII విదేశీయ నాగరికత వెర్రిదనిచాటాలి
పాశ్చాత్య సంస్కృతిని పారదరిమికొట్టాలి
స్వదేశీయశాస్త్రాలు అధ్యయనంచేయాలి
సకల శాస్త్రవిజ్ఞానం సంతరించుకోవాలి
భారతీయ మహాఋషుల కృషిని తెలుసుకోవాలి
అభివృద్ధికి ఆ కృషిని అన్వయించుకోవాలి
జాతినంత జాగృతితో జయమువైపునడపాలి
దేశమాత రూపునే దివ్యంగామార్చాలి.... IIమేలు

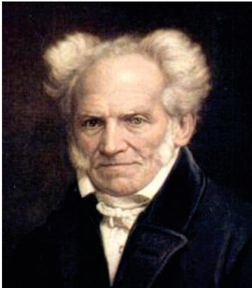
5చII భావిభరత పౌరులంత బలహీనులు కారాదు
నిగ్రహమేలేని ఉత్స విగ్రహాలు అవరాదు
ఇనుపకండలాగవంటి దారుఢ్యంపెంచాలి
ఉక్కునరంలాంటిబలం ఉప్పెనలాపొంగాలి
అవధిలేని విజ్ఞానం ఆయుధమేకావాలి
అంతులేని ఆత్మశక్తి అభ్యుదయంకోరాలి
అడుగడుగున చైతన్యం అమృతమైకురవాలి
భరతమాత కన్నుల్లో ఆనందంవిరియాలి... IIమేలు



మందారపూల కషాయం 50గ్రా, తాగుతుంటే
నీరసంతగ్గి, గుండెకుబలం కలుగుతుంది

భారతవిజ్ఞానం గురించి విదేశీశాస్త్రవేత్తలు ఏమన్నారు?

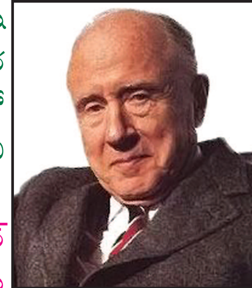
జర్మన్ తత్వవేత్త
ఆర్థర్ షోపెన్‌హావర్ ఏమన్నారు?



'ఉపనిషత్తులు అత్యున్నత జ్ఞాననిధులు, యావత్ ప్రపంచంలో అత్యంత ప్రయోజనకరమైనవి, ఔన్నత్యాన్ని కలిగించేది ఉపనిషత్తుల అధ్యయనం తప్ప మరొకటిలేదు. అది నా జీవితానికి ఓదార్పు, నా మరణానికి ఊరట'

క్రీ.శ. 1788 లో జన్మించి 1860 వరకు జీవించినారు. వీరు మంచి తత్వవేత్త, ఐన్‌స్టీన్, కార్ల్‌జంగ్, ఎర్విన్, ఫ్రాయిడ్, ఓటోరాంకే వంటి ఎందరో పాశ్చాత్య మేధావులను ఇతని రచనలు ప్రభావితం చేశాయి.

అమెరికన్ భౌతికశాస్త్రవేత్త
జాన్ ఆర్చిబాల్డ్ వీలర్ ఏమన్నారు?

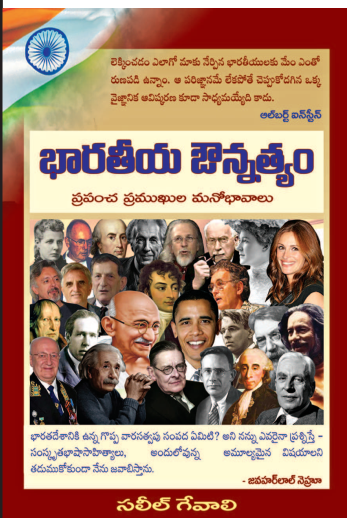


'తూర్పుదేశపు మేధావులకు అన్ని విషయాలు తెలుసునని నా భావన, వారి పరిష్కార మార్గాలను మా భాషలోకి అనువదించుకోగలిగితే మా సందేహాలన్నింటికి జవాబు లభిస్తుంది.'

'ష్రోడింగర్, నీల్స్‌బోర్, ఓపెన్‌హైమర్ వంటి ప్రఖ్యాతులు ఉపనిషత్తులను అధ్యయనం చేసిన విద్వాంసులు కావటం ఆశ్చర్యకరం'

'భారతదేశపు లోతైన తత్త్వచింతన (దర్శనాలు) గ్రీసుకుచేరి, అక్కడినుంచి ఆధునిక వేదాంతాల్లోకి ఎలా ప్రవేశించిందీ ఎవరైనా పరిశోధించి తెల్పితే బాగుంటుంది.'

క్రీ.శ. 1911లో జన్మించి 2008 వరకు జీవించిన వీలర్ అనేక వైజ్ఞానిక పుస్తకాలను రచించారు. 'బ్లాక్‌హోల్' అనే పదాన్ని సృష్టించారు. ఐన్‌స్టీన్ అధిష్టించిన స్థానాన్ని వీలర్ చేపట్టారు.



భారతదేశంలో ఏముంది అంటున్నారు? కొంతమంది
గతమంతా అశాస్త్రీయమే అంటున్నారు చాలామంది
పరిశోధించకుండానే విమర్శిస్తున్నారు ఎంతోమంది
నిజం తెలుసుకోవాలనుకుంటే ఈ గ్రంథం చదవండి



ప్రియభారతీయులారా! ఈ పవిత్రభారతధరిత్రి ఒడిలో జన్మించిన మనం ఆ తల్లి అందించే సకలసౌకర్యాలను అనుభవిస్తూ పెరిగి పెద్దవాళ్ళమై ఎన్నో పేరుప్రఖ్యాతులు పొందికూడా ఆ తల్లి ఔన్నత్యాన్ని ఇసుమంతైనా తెలుసుకోకుండానే జీవితాలను చాలిస్తున్నాం. మనలో చాలామంది ఇంగ్లీష్‌వ్యామోహంతో విదేశీయతను మెచ్చుకొంటూ స్వదేశీసంస్కృతిని సశాస్త్రీయ సంప్రదాయాలను శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని అవహేళన చేస్తున్నారు. అలాంటివారి కళ్ళు తెరిపించడంకోసం భారతీయ విజ్ఞానపతాకాన్ని భూగోళంపైన ఎగురవేయడంకోసం 'సలీల్‌గేవాలి' అనే దేశభక్తుడు ఎన్నోయేండ్లు శ్రమించి ఎందరెందరో విదేశీశాస్త్రవేత్తలు రచించిన గ్రంధాలను పరిశోధించి, వారంతా మన భారతభూమి గురించి వెలిబుచ్చిన సత్యవాక్కులను క్రోడీకరించి 'భారతీయ ఔన్నత్యం' అనే పేరుతో ఒక అద్భుతగ్రంధాన్ని అందించారు. దానిలోని నిజవాక్కులను చదివిన తరువాతైనా మనదేశంపట్ల గౌరవం పెంచుకుంటారని ఆశిస్తున్నాం. (వచ్చేసంచికలో భారతఔన్నత్యాన్ని తెలిపే మరిన్ని చారిత్రకసత్యాలు తెలుసుకుందాం)

(ఈ గ్రంథం కొరకు సాహిత్యనికేతన్, బర్కత్‌పురాలో సంప్రదించండి)

రచయిత : సలీల్‌గేవాలి, e-mail : sgewali@gmail.com, cell: (91) 9863028458, 9774140451



ముఖ్య గమనిక



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S., MD(Ayu) గారిని సంప్రదించడానికి ఫోన్‌ద్వారా ముందుగా అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడును. ఇతర ప్రాంతాల నుండి చికిత్సకోసం, ఆరోగ్యసలహాలకోసం వచ్చేవారు 9912177577, 040-42408568 నంబర్లకు ఉదయం 9 గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ లోపు మాత్రమే ఫోన్‌చేసి అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకోగలరు.

సంప్రదించు వేళలు: ఉ॥ 9 గం॥ నుండి మ॥ 1 గం॥ వరకు (సోమవారం నుండి శనివారం వరకు)

e-mail : rajaranjith10@gmail.com, andarikiayurvedam@gmail.com

మా సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను, ఇతర ఔషధాలయాల్లో కొంటున్నవారికి విజ్ఞప్తి!

ప్రజలకు అందుబాట్లో ఉండటంకోసం హైదరాబాద్‌లోను,రాష్ట్రంలోని ఇతర జిల్లాల్లోనూ కొంతమంది ప్రచారకులవద్ద మా ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఉంచడం జరిగింది. ఈ ప్రచారకుల్లో కొంతమంది మా ఔషధాలతోపాటు మాకు సంబంధంలేని ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఇవి కూడా డా. ఏల్చూరిగారివే అని అమ్ముతున్నారని తెలియవచ్చింది.

మా ఔషధాలపైన 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి' అని, మూలికలపైన, చూర్ణాలపైన 'ఏల్చూరి హెర్బల్స్' అని సంస్థ పేర్లు స్పష్టంగా ముద్రించి సీల్ వేయబడివుంటయ్. అవి గమనించి వాటిపై నిర్ధారించిన వెలకు మాత్రమే ఔషధాలు కొనుగోలుచేయాలని, అలా పరిశీలించకుండా పొరపాటుగా కొని వాడి అనవసరమైన అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకోవద్దని సూచిస్తున్నాం.

అలాగే మా ప్రచారకులవద్ద ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను మీరు పసిగట్టగానే వెంటనే 8790456727 నంబరుకు ఫోన్‌ద్వారా లేక ఎస్.ఎమ్.ఎస్ ద్వారా తెలియజేయవలసిందిగా మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులకు విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాం.

ఈ ఔషధాలయాలు కేవలం మా ఉత్పత్తులను విక్రయించడానికే తప్ప రోగులను పరీక్షించి ఔషధాలు వ్రాసే ఆసుపత్రులు కావు. మీరు ముందుగా మావద్ద చికిత్స చేయించుకొని ఔషధాలు వ్రాయించుకొని వాడుకొంటూ ఆ తరువాత మీ ప్రాంతాల్లోగల మా ఔషధాలయాల్లో మందుల చీటి చూపించి ఔషధాలు తీసుకొనగలరు.

గమనిక

ఈ నెల 1వ తేది నుండి ప్రతిరోజు ఉ॥ 7 గం॥ నుండి సా॥ 4 గం॥ వరకు తిరిగి సా॥ 6 గం॥ నుండి రా॥ 8 గం॥ వరకు కూడా కన్సల్‌టేషన్ ఉంటుంది మరియు ఆదివారంరోజున కూడా ఉ॥ 8 గం॥ నుండి మ॥ 12 గం॥ వరకు వైద్యులు అందుబాట్లో ఉంటారు. క్రింది నంబర్లకు ఫోన్‌చేసి అడ్వాన్స్ కన్సల్‌టేషన్ బుక్ చేసుకోవచ్చు లేదా నేరుగా వచ్చి కలవవచ్చు. ఈ సదవకాశాన్ని ఉపయోగించుకొని పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని పొందగలరని ఆశిస్తున్నాం.

ఫోన్ : 040-42408568, 8801005226



గంధంపొడి 2గ్రా॥, ఉసిరికపొడి 2గ్రా॥, చక్కెర 4గ్రా॥ కలిపితింటే రక్తంలో వేడి తగ్గుతుంది

పత్రికావర్గం

జనరల్ మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

కార్యాలయ సిబ్బంది
బి.మల్లికార్జున్, ఎ.సీతారామశర్మ
జి.శంకర్, ఎన్.నాగరాజు,భాస్కర్

సహసంపాదకులు
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ నరహరి, B.A.M.S.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న
శ్రీ జి. మధుసూదనశర్మ, వైద్యపండితులు

ప్రత్యేక సలహాదారులు
శ్రీ ఎం. వీరరాఘవులు

వైద్య సలహాదారులు
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్
శ్రీ కె. రఘురామరాజు

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ : 9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 18, సంచిక - 2, మే - 2014, పేజీలు - 36, రూ. 15/-






కొత్త కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి, ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

పాత కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,

గౌరవ వైద్య సలహాదారులు
డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ., సంఘసేవకులు
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Phd.,

గ్రాఫిక్ డిజైనర్ : ఉదయ్‌కుమార్ కొత్తపల్లి

'కాయకమే కైలాసం' - బసవేశ్వరుని సూక్తి



ఏరోజుకారోజు ధర్మబద్ధంగా తమతమ వృత్తిధర్మాన్ని ఆచరిస్తూ కష్టించి పనిచేసి సంపాదించి ఒక అతిధికి భోజనంపెట్టి తాను భుజించువాడు కైలాసప్రాప్తి పొందుతాడని బసవేశ్వరుడు 12వ శతాబ్దంనందు ప్రజలందరికి తెలియజేసి ఎందరితోనో అమలుచేయించినాడు.

'శ్రమించేవారికే అనుభవించే హక్కు' - ఇది కార్మికుల సూక్తి

కార్మికుల దినం (మే,1 - మేడే) సందర్భంగా కార్మికులందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ కార్మికులు చేస్తున్న దేశసేవను గుర్తుతెచ్చుకుంటున్నాం. ఎన్నోఎన్నో కార్మాగారాలు మనదేశంలో వెలసినవి. వాటినుండి ఉత్పత్తి అయిన ఎన్నో రకాల పరికరాలను మనం వాడుకుంటూ ఆనందంపొందుతున్నాం.

ఆధునిక విజ్ఞానం ఎంతవచ్చినా, ఎన్ని కొత్తపరికరాలు వచ్చినా అవి తయారుచేసినవాడు కార్మికుడని మరచిపోవద్దు. మానవుని మెదడులో 100 కంప్యూటర్లకు సరిపడు విజ్ఞానం దాగివుంది కానీ మనం ఉపయోగించుకున్నది 4% మాత్రమే. మిగతా 96% వృధాగాపడివుంది. కాబట్టి మనబుద్ధికి పదునుపెట్టి మేల్కొలిపి ఎన్నడూ చూడని, వినని చిత్రవిచిత్రాలు చూపించి మానవుని సత్తాను నిరూపించుకోవాలి. మన ఋషులు త్రికాలజ్ఞానులు. వేదాలను, మహాభారతాన్ని రచించిన వేదవ్యాసులు, కాలజ్ఞానాన్ని రచించిన వీరబ్రహ్మేంద్రస్వాములు, సమాజ ఉద్ధరణకు కులమత వర్ణవర్గలింగభేదాలు లేకుండా అందరూ సమానమేనని ఎలుగెత్తిచాటిన బసవేశ్వరుడు, అతని ఆశయాలను బసవపురాణమని గ్రంధరూపంగా రచించిన పాల్కూరి సోమనాధులు, ఇంకా ఇంకెందరో మహానుభావులు మనలను ఉత్తేజపరుస్తూ రచించిన గ్రంధాలను చదివి వారి ఆశయాలను పూర్తిచేయుటకు కంకణబద్ధులై కార్యరూపులై ముందుకు సాగాలని కార్మికదినం మరియు బసవజయంతి సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ మీ .....

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com



నెయ్యి, బెల్లం, పాలలో కలిపి రోజూ తాగుతుంటే
గర్భిణి స్త్రీల వికారాలకు శాంతి కలుగుతుంది

అనుమతి పొందిన ఏల్చూరి ఔషధాలయాలు

జంటనగరాల్లోని ఔషధాలయాలు :

1) ఆచార్య ఆయుర్వేద ఔషధాలయం, ఐ.ఎస్.ఐ.ప్రక్కవీధి, యస్.ఆర్.నగర్, 7386338536, 9391669142 - జి. నిర్మల
2) భారతగోమాత ఆయుర్వేద ఔషధాలయం, సి.బి.యస్. ఎదురుగా, గౌలిగూడ, 9394625522, 8019082699 - శ్రీదేవి
3) మాధవి ఆయుర్వేదనిలయం, సాయిరాంస్కూల్, వెంకట్‌రెడ్డినగర్, రామంతపూర్, 7842451062 - మాధవి
4) లక్ష్మి ఆయుర్వేద ఔషధాలయం, తిరుమలనగర్, మౌలాలి, 9177730302, 9849224620 - లక్ష్మి

వివిధ జిల్లాల్లోని ఔషధాలయాలు :

5) నాగసాయి హెర్బల్స్, మార్వాడిగుడివీధి, వినాయకునిగుడి వెనుక, విజయవాడ, 9246473248, వెంకటేశ్వర్‌రావు
6) మహర్షి ఆయుర్వేద నిలయం, నక్కలగుట్ట, హన్మకొండ, వరంగల్‌జిల్లా, 9849010403, రమేష్ గురూజి
7) శ్రీ దత్త ఆయుర్వేదఔషధనిలయం, ఎల్.ఐ.సి. ఆఫీస్‌పక్కన, మెయిన్‌రోడ్, రాజమండ్రి, 9985031336, 9642370596, శ్రీనివాస్
8) లలితసాయి హెర్బల్స్, కహిల్‌వాడి, బస్టాండ్ ఎదురుగా, నిజామాబాద్, 9000600200, శ్రీనివాస్
9) ఆయుర్మాత ఆయుర్వేదనిలయం, పాత ఎంప్లాయ్‌మెంట్ ఆఫీస్‌రోడ్, కరీంనగర్, 9866974246, 9000283196, రజియాసలీం
10) కుసుమ ఆయుర్వేదనిలయం, అరండల్‌పేట, గుంటూరు-2, 9848651691, 0863-2327106, కుసుమ ప్రసాద్
11) ఆయుర్మాత ఔషధనిలయం, గాంధినగర్ బత్తలపల్లిరోడ్, ధర్మవరం, అనంతపురం, 9885416028, శారద నారాయణస్వామి
12) మణిదీప్ ఆయుర్వేదనిలయం, పొదిలిరోడ్, గాంధీనగర్, దర్శి, ప్రకాశంజిల్లా - 9441173660, వీరఆంజనేయరెడ్డి
13) శ్రీసాయి ఆయుర్వేద ఔషధాలయం, మెయిన్‌రోడ్, రామమందిరం దగ్గర, పాతపట్నం, శ్రీకాకుళం, 8686714548, 9963741829, ఈశ్వర్
14) ఆయుర్మాత మెడికల్‌స్టోర్, సి.ఆర్.ఎ.క్లబ్ పక్కన, 8 ఇంక్లైన్‌కాలని, గోదావరిఖని, 9849346549, పూర్ణలత
15) సాయి ఏల్చూరి ఆయుర్వేదం, సెంట్రల్ బ్యాంక్ ఎదురుగా, చౌత్రాసెంటర్, చిలకలూరిపేట, గుంటూరు, 9885050483, వై. సురేష్‌బాబు
16) ఆత్రేయ ఆయుర్వేద ఔషధాలయం, గాంధీచౌక్ సెంటర్, తెనాలి, 9292004508, కిషోర్‌కుమార్



మిగతా ఔషధాలయాలు వచ్చేసంచికలో...



వాముపొడి 2గ్రా॥, తేనె ఒకచెంచా కలిపి
రెండుపూటలా తింటుంటే తల్లిపాలు పెరుగుతయ్





హనుమజ్జయంతి

కీసరి నరసింహాచారి గారి సౌజన్యంతో



పూర్వము త్రేతాయుగమునందు వానరరాజ్యమునకు కిష్కింధాపట్టణము (నేటి కర్ణాటక రాష్ట్రం)ను రాజధానిగా జేసుకొని వాలి మహారాజు పరిపాలించు చుండెను. ఇతనికి రత్నపురము మరియు మహేంద్రపురము అను రెండు సామంత రాజ్యములుండెను. వీనిలో రత్నపురమునకు ప్రహ్లాదరాయ్ మరియు మహేంద్రపురమునకు మహేంద్రరాయలు సామంత రాజులుగా ఉండిరి. ప్రహ్లాదరాయ్ సతీమణి కౌతుమతికి పవనుడను కుమారుడు జన్మించెను. ఈ రాజకుమారుడు అగస్త్యముని ఆశ్రమములో బ్రహ్మచారిగాయుండి, సమస్త విద్యలనభ్యసించెను. విద్యాభ్యాస సమయమునందు రాక్షసులు (రాక్షసప్రవృత్తిగల దుర్మార్గులు) కొందరు ఋషుల ఆశ్రమాలను ధ్వంసము జేయుచు, సాధువులను అవమానము, ఇబ్బందుల పాలుజేయుచుండిరి. రాజ్యమునందు దుండగుల అరాచకాలు విర్రవీగుచుండెను. అట్టి సమయములో ఈ అన్యాయములన్నింటిని అరికట్టు బాధ్యత పవనునికి ఒప్పజెప్పి అగస్త్యముని అతనికి ఆజన్మబ్రహ్మచర్యదీక్షను యొసంగెను. కాని పవనుడు స్నాతకుడై ఇంటికి తిరిగి వచ్చినంతనే మహేంద్రపురరాజగు మహేంద్రరాయలు తన పుత్రికను పవనునికిచ్చి వివాహముజేయ నిశ్చయించి తన పుత్రిక అంజనాదేవి చిత్రపఠాన్ని ప్రహ్లాదరాయ్‌కి పంపించాడు. ప్రహ్లాదరాయ్, అంజనాదేవి చిత్రపఠాన్ని, ఆమె చరిత్రను తన కుమారుడైన పవనునికి పంపెను. అప్పుడు పవనుడు అంజనాదేవి చిత్రపఠాన్ని చూసి ఆమె అందానికి ముగ్ధుడై తాను తీసుకున్న బ్రహ్మచర్యదీక్షను మరచిపోయి, వెంటనే తన అంగీకారాన్ని తెలియజేసెను.

ఆ తరువాత తాను తీసుకున్న బ్రహ్మచర్యదీక్షగుర్తుకు రాగానే తానుజేసిన అపరాధమునకు చాలా విచారించి వెంటనే పవనుడు అగస్త్యాశ్రమమునకు (నేటి నాసిక్‌కు) వెళ్ళి అచ్చట అగస్త్యమునితో తాను మరచిపోయి జేసిన వివాహ అంగీకారమును చెప్పి తన్ను మన్నింపమని వేడుకొనెను. ఆ మాటలువిన్న అగస్త్యముని గంభీర వదనముతో 'నా ప్రోత్సాహంవల్ల నీవు ఆజన్మ బ్రహ్మచర్యదీక్ష బూనినప్పటికీ నీకు నీ తల్లిదండ్రుల యొక్క శిక్షా మరియు దీక్షల ప్రోత్సాహము లభించలేదు. ఏదిఏమైనా నీవు వారికిచ్చిన మాటప్రకారం నీ ఇచ్ఛానుసారం యోగ్యురాలైన అంజనాదేవితో వివాహమాడి అనంతరం నీకు కలుగు పుత్రుని మాత్రం తప్పకుండా ఆజన్మబ్రహ్మచారిగాజేసి, రాక్షససంహారానికై, పురసంరక్షణకై మరియు ధర్మరక్షణార్థమై వినియోగింపుమని' ఆదేశించెను.

పవనుడు అందులకు శిరసావహించి అంజనాదేవిని వివాహమాడెను. ఆ ఆదర్శ పుణ్యదంపతులకు వైశాఖ బహుళ దశమినాడు వజ్రదేహము కలిగిన ఒక పుత్రరత్నము జన్మించెను. అతడే మన ఆదర్శ హనుమంతుడు. ఆంజనేయుడు. భజరంగభలి. అయితే శ్రీరామచంద్రునికంటే 5 సం॥లముందే హనుమంతుడు జన్మించినట్లు చరిత్రకారుల ద్వారా తెలియుచున్నది. కనుక నేటికి అనగా 23-05-2014 నాటికి, హనుమంతుడు జన్మించి 11,93,173 సం॥లు గడిచినవి. నేడు మనం హనుమంతుని 11,93,173 వ జన్మదినోత్సవాన్ని జరుపుకొనుచున్నాం.





హనుమంతుడు కూడా అగస్త్యముని ఆశ్రమమునందే వేదవిద్యాభ్యాసం, వ్యాయామాలు మరియు అష్టాంగ యోగాభ్యాసంచేత స్వాత్మ, పరమాత్మల సాక్షాత్కారము చేసుకొని అష్టసిద్ధులను పొందెను. పిదప అతడు గురువువద్ద ఆజన్మ బ్రహ్మచర్యదీక్షను చేపట్టి విద్యావ్రతస్నాతకుడైన తరువాత దేశోద్ధారణకై ధర్మోద్ధరణకై జీవితాంతం వరకు బ్రహ్మచర్యంలోనే ఉండి, తన తండ్రి నెరవేర్చని దీక్షను, తానే స్వీకరించి నెరవేర్చెను. అతడు గొప్ప విద్వాంసుడు, బల శాలి, అష్టసిద్ధులను పొందిన యోగీశ్వరుడు. అతడు వనప్రాంతీయుడు యగుటవల్ల గోచీపెట్టి పంచె కట్టుకునేవారు. పైన పంచెను కప్పుకునేవారు. అయితే నేటి మానవులు హనుమంతుడు తోక కలిగియున్న వానరుడని నమ్ముట యది వారి అజ్ఞానమే యగునని విజ్ఞులు గ్రహింపగలరు.



ముఖ్యంగా శ్రీరామచంద్రుడు సీతాదేవి వియోగంతో పరితపించుచూ అడవుల్లో తిరుగుతున్న సమయాన హను మంతుడు సర్వవిధాల అతనికి సహకరించి, తన విద్యానైపుణ్యంతో, వ్యవహారదీక్షతో సుగ్రీవున్ని శ్రీరామునికి మిత్రుడిగాజేసి దుష్ట ప్రవృత్తిగల మరియు సంఘమర్యాదలనుల్లంఘించిన వాలిని చంపించెను. అటుపిమ్మట సీతాదేవి జాడకై తానే స్వయంగా లంకకువెళ్ళి, అచ్చట సీతను కనుగొని లంకాధిపతియైన రావణా సురుని యొక్క సైనిక రహస్యాలన్నింటినీ తెలిసికొని వచ్చి శ్రీరామునకు తెలిపెను. అటుపిమ్మట శ్రీరాముడు, సుగ్రీవుని సైన్యబలంతో మరియు పవన మహేంద్రరాజుల సైన్యబలంతో మరియు రావణుని సహోదరుడైన విభీషణుని సహకారంతో లంకపై దాడిచేసి రావణున్ని సంహరించెను. రావణసంహారం జరిగినప్పుడు శ్రీరాముని వయసు **41** సం॥లు హనుమంతుని వయసు **46** సం॥లు.

విశ్వకళ్యాణమునకై శ్రీరామచంద్రుడు జరుపుతున్న యజ్ఞకార్యములందు తాను మనోవాక్కాయకర్మణా పాల్గొనెను. కనుక ఇట్టి నిస్వార్థముతో కూడుకొనియున్న ప్రతిభాశాలియైన ఆంజనేయుని జీవితచరిత్ర సూర్యచంద్రులు ఉన్నంతవరకు దేదీప్యమానముగా వెలుగొందుతూ యుగయుగాల పర్యంతమూ ప్రజలకు మార్గదర్శకమై ఉండును.

నేడు భారతావనికి ఆంజనేయునివంటి బ్రహ్మచారులు, వజ్రాంగబలులు, వేదవిజ్ఞానవేత్తలు, రాజకీయవేత్తలు, ఫలాపేక్షలేకుండా పరోపకారముజేయు దీక్షాపరుల అవసరమెంతైనావున్నది. నేడు విశ్వకళ్యాణమునకై, దేశసమైఖ్యతకు, విశ్వశాంతికి తోడ్పడాలని ఈ హనుమజ్జయంతి పండుగ సందర్భంగా మనవిజేయుచూ పండుగ శుభాకాంక్షలను మీకు, మీ కుటుంబాలకందరికినీ అందజేయాలని ఆశిస్తూ ఆశీర్వదిస్తున్నాము.



మూడుచిటికెల శొంఠిపొడి 10గ్రా, తేనెతోకలిపి మూడుపూటలా తింటుంటే అజీర్ణ విరేచనాలు హుష్..!




బసవజయంతి



డా. సత్తెనపల్లి బాబు గారి సౌజన్యంతో

ఎటువంటి సమయంలో - బసవేశ్వరుడు అవతరించెను?

విభజన ధర్మమైన వర్ణాశ్రమం యొక్క యజ్ఞయాగాదులనుండి పశువధ, నరబలి మొదలైనవాటిని ప్రేరేపించే వైదికధర్మం సమాజములో ఒకవైపు ఉంటే, దేవుని అస్తిత్వాన్ని నమ్మక తమ ధర్మము యొక్క అస్తిత్వానికి మరియు వర్ధమానానికి పోరాడే అహింసయే పరమధర్మమని చెప్పేటటువంటి జైన, బౌద్ధధర్మములు మరియొకవైపు కాళి, భైరవ మొదలైన క్రూర, వికృత రూపములు ధరించిన కాళాముఖ, పాశుపత, శాక్త మొదలైన ఉగ్రపంథములు ఇంకొక ప్రక్క, వీటి మధ్యలో చిక్కిన సమాజములో ప్రజలు మదమెక్కిన ఏనుగుల గుంపు మధ్యలో చిక్కిన శిశువుల్లాగా ఉన్నటువంటి 12వ శతాబ్దికాలం. అటువంటి సంధి కాలంలో మానవీయతా సందేశంతో బసవేశ్వరుడు కర్ణాటకలో అవతరించిరి.

వివిధ విధాలుగా కులాల పేరుతో విడిపోయే సమాజమును ఒకటిగా చేసినారు. అణగారిన వర్గమును మేల్కొలిపినారు. వ్యక్తి స్వాతంత్ర్యాన్ని ప్రతిపాదించినారు. మానవీయ మౌల్యములను గౌరవించాలని చాటిచెప్పారు. ఈ విధంగా సమసమాజ నిర్మాణానికి పోరాడినందువలన పాశ్చాత్యులు కూడా **బసవేశ్వరుడు భారతదేశంలో మొట్టమొదటి సంఘసంస్కర్త** అని ప్రస్తుతించిరి. బసవేశ్వరుడు ఆత్మజ్ఞానానికి జాతి, కుల, మత, వర్గ, వర్ణ, వంశ, లింగభేదాలు లేవని అందరూ దైవాన్ని పూజించవచ్చని, దైవపూజలకు అర్హులని, అందరూ దైవసాన్నిధ్యాన్ని చేరగలరని చాటిచెప్పిన మహనీయులు. ఉచ్ఛ, నీచ, ధనిక, పేద అందరూ కాయకష్టముతో సంపాదించి సుఖంగా సమానమైన జీవనాన్ని గడపాలని ఘోషించినారు. స్త్రీలను గడప దాటనీయని కాలంలో కార్మిక సాహిత్య సామాజిక జీవనరంగాల్లో పురుషులతోపాటు సమానహక్కులు స్త్రీలకు కూడా కావాలని కోరిన మహనీయుడు.

శివదీక్షను స్వీకరించి శివతత్వాన్ని గ్రహించడానికి వచ్చినటువంటి మానవులంతా సర్వసమానమే అనే భావముతో ఉండటానికి సమానమైన స్థాన గౌరవములను పొందడానికి ఏర్పాటుచేసిన భవనమే **'అనుభవ మంటపం'**. ఆ అనుభవ మంటపములో అందరూ తమ ఆధ్యాత్మిక అనుభవములను పాలుపంచుకోవడానికి అవకాశం కల్పించినాడు. అటువంటి అనుభవ మంటపానికి వివిధ దేశాలనుండి సహస్రసంఖ్యలో అన్ని కులాలవారు, రాజులు, అధికారులు, యోగులు, యోధులు, సిద్ధులు, శివయోగులు, సామాన్యజనం కూడా విచ్చేసినారు. ఆ అనుభవ మంటపంలో స్త్రీ, పురుషభేదం లేకుండా అక్కడ జరిగే అనుభవామృతము పానము చేసిన వారెందరో. బసవేశ్వరులు చేపట్టిన సమసమాజ నిర్మాణానికి పరిపూర్ణత్వాన్ని మరియు పరిపక్వతను తేవడానికి ప్రభుదేవుడు, చెన్నబసవేశ్వరుడు, సిద్ధరామేశ్వరుడు, అక్కమహాదేవి, నీలాంబిక మొదలైన శివశరణులు, శివశరణీమణులు సహాయపడినారు. వెలుగుజ్యోతి నుండి మరియొక జ్యోతి వెలిగినట్లు జ్ఞానజ్యోతితో సమాజంలో అజ్ఞానాన్ని నివారించినవాడు. వేలాది సాధకులు, సద్భక్తులు ఉన్నతిని, సద్గతిని పొందినారు.

బసవేశ్వరులు నశించిపోయేటటువంటి భారతీయ సమాజాన్ని మరియు ధర్మాన్ని నవీకరించినారు. ధర్మము, సమాజము నశించిపోవడానికి కారణమైన చాతుర్వర్ణములు మరియు దానికి కారణమైన విషమతను నివారించి శివభక్తి, సమయ మరియు కాయకతత్వముపైన భారతీయ నూతన సమసమాజాన్ని నిర్మించినారు.



పొంగించిన మంచి ఇంగువ కందిగింజంత గోలీగా 2 పూటలా నీటితో మింగితే అజీర్ణ కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.



బసవేశ్వరులు గురువు నుండి శివదీక్ష పొందిన తరువాత తల్లిదండ్రులనుంచి వచ్చినటువంటి జన్మము, కులము, కులబంధము సంపూర్ణంగా కాలిపోతుందని తెలియజేసినారు. శివదీక్షను పొందిన తరువాత బ్రాహ్మణుని బ్రాహ్మణత్వము, శూద్రుని శూద్రత్వము నాశనమైపోతుందని తెలిపారు. దీనినే అతివర్ణాశ్రమమని (వర్ణాశ్రమమును దాటినవారు) పిలిచినారు.

ఈ బసవపురాణములో వచ్చే శివభక్తుల కథలు, భక్తి, జ్ఞాన, వైరాగ్య, ఆచార, వ్యవహార, విచార, రాజకీయ, సామాజిక, ధార్మిక, సాంస్కృతిక, వ్రత, నిష్ఠా విషయాలను విషదీకరించినాయి. న్యాయ, ధర్మ, అహింస, ముగ్ధ, భక్తి మొదలైన తత్వములను ఉదారమైన నీతులను, ఉన్నతమైన ఆదర్శములను తెలియజేసినవి. సరళమైన, శుద్ధమైన, నిరాడంబరమైన జీవనమును నేర్పించుతాయి.

ఈ పురాణం బసవేశ్వరుని భక్తిని, అతని వ్యక్తిత్వాన్ని, అతని లోకోత్తర గుణములను సమాజంపై అతని ప్రభావం, మొదలైన వివరాలను వేరువేరు శివభక్తుల కథలద్వారా నిరూపించబడినవి. శివుడు నారదునికి మరియు పార్వతికి బసవేశ్వరునికి మహిమలను తెలియజేసినాడు. తదనంతరం అల్లమప్రభువు, చెన్న బసవన్న, సిద్ధరామేశ్వర, మల్లరస మొదలైన శివభక్తులు బసవేశ్వరుని వ్యక్తిత్వాన్ని లోకానికి పరిచయం చేసినారు.

భారతీయులకు మూడుకావ్యములు ముఖ్యమైనవి మరియు మననీయమైనవి. ఒకటి మహాభారతం, అది పంచమవేదం, రెండవది రామాయణం. అది గాయత్రి మంత్రస్వరూపం. మూడవది బసవపురాణం. అది రుద్రాధ్యాయ స్వరూపం. దుద్రాధ్యాయంలో శివుని మరియు శివగణముల స్తుతి ఉన్నది.

మోక్షాపేక్షగలవాడు ఎల్లప్పుడూ లోకసుఖమును ఆలోచించాలి. స్త్రీ మరియు సమాజమును ఉద్ధారణచేయాలి. జాతి అనే భూతము నశించాలి. మూఢత్వం నశించాలి. ప్రతిఒక్కరు తమ కర్తవ్యాన్ని నిర్వహించాలి. ఇది అన్ని సాధనములలో శ్రేష్ఠమైన సాధనము.

దొంగిలింపకు, హింసింపకు, అబద్ధమాడకు, కోపించకు, నింద చేయకు, తన్ను తాను పొగడుకోకూడదు. ఇదియే దేవుని చేరే మార్గం ఇది మొదలైనవి బసవేశ్వర సందేశములను చక్కగా విశదీకరించుచున్నవి.

మహాత్మాగాంధీజి అధ్యక్షతన 'అఖిల భారత కాంగ్రెస్ మహా అభివేషణం' 1942లో కర్ణాటక రాష్ట్రం బెల్గాం జిల్లాలో జరిగింది. ఈ సమయంలో 'నేను చెప్పబోయే విషయమంతా 12వ శతాబ్దములో శ్రీ విశ్వజ్యోతి బసవేశ్వరుడు ఉపదేశించి నాడు. వారుచెప్పిన సందేశాలను ఆచరించిన యెడల భారతదేశమేకాదు విశ్వమే ఉద్ధరింపబడుతుందని' తెలియజేసినారు.

2003లో మనదేశ రాజధాని న్యూఢిల్లీలోని పార్లమెంటు ఆవరణలో శ్రీ బసవేశ్వరుని జయంతి సందర్భంగా అతని ప్రతిమను అప్పటి ప్రధానమంత్రితో ఆవిష్కరించడమైనది. 2006లో బసవేశ్వర నాణ్యములు ప్రభుత్వపరంగా విడుదలైనవి. ఇప్పుడు కర్ణాటకలోనేకాక ఇతర ప్రాంత్రాల్లో కూడా బసవేశ్వరుని విగ్రహాలు వెలసినవి. ఇవి బసవేశ్వరుని మరచిపోలేదనడానికి నిదర్శనాలని చెప్పవచ్చు.



సంతానం కలిగిన - అనుభవం

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గురువు గారికి నమస్కారములు. నాపేరు రేఖ. నాకు మొదటి సంతానం తరువాత మళ్ళీ సంతానం కలుగలేదు. 5 సంవత్సరాల వరకు అల్లోపతి మందులు వాడుతూ ల్యాబ్ టెస్టులు, స్కానింగ్‌లకు ఎన్నో డబ్బులు ఖర్చుపెట్టి విసిగిపోయాను. తరువాత గురువుగారి గురించి తెలుసుకొని ఆయన దగ్గర ఒకనెల మందులు వాడిన తరువాత అదే నెలలో గర్భం దాల్చాను. నాకు పండంటి ఆడపిల్ల జన్మించింది. గురువుగారికి ఎంతోఋణపడి ఉన్నాము. జై ఆయుర్వేదం.

ఇ. రేఖ, W/o శ్రీనివాస్, రహమత్‌నగర్, హైదరాబాద్, సెల్ : 9059897899

గోమాతను మనం రక్షిస్తే గోమాత మనలను రక్షిస్తుంది

ఎం. వీరరాఘవులు

గోమాతే భారతమాత

గోమాత మన సంస్కృతి యొక్క ప్రతీక మరియు ఆధారశిల. మన శ్రద్ధాభక్తులకు కేంద్రబిందువు కూడా. వైదిక యుగం (వేదకాలం) నుండి గోవు భారతీయ సంస్కృతి, సభ్యతలు, మతము మరియు ఆర్థిక వ్యవస్థకు ప్రతిబింబము. భారతదేశపు ఆర్థికవ్యవస్థ వ్యవసాయ ఆధారితమైనది. వ్యవసాయానికి గోసంపద ఆలంబన. ఈ విధంగా గోసంపద మన ఆర్థికవ్యవస్థ పటిష్టతకు దోహదపడుతుంది కాబట్టే మనదేశంలో ఎల్లప్పుడు గోధనాన్ని శ్రేష్టంగా భావించారు.

ఇక వేదకాలంలో ఏవస్తువు యొక్క మూల్యాంకనం (ధరనిర్ణయం) చేయాలన్నను గోసంపద ద్వారానే చేసేవారు. భగవాన్ మహావీరుల సమయంలోను ఏ వ్యక్తి వద్ద ఎంత ఎక్కువ గోసంపద ఉంటుందో ఆ వ్యక్తిని అంత ధనవంతుడిగా పేర్కొనేవారు. సంపదపరంగానేకాక ఆధ్యాత్మికంగ పరిశీలించినను గోవు శరీరమే సర్వదేవతల నివాసం. ప్రేమవాత్సల్యాలకు కూడా ప్రతిరూపము, ప్రత్యక్ష ప్రమాణము.

భారతదేశం వ్యవసాయ ప్రధానదేశం కావడంవల్ల దాదాపు 75% ప్రజలు వ్యవసాయాన్నే ప్రధానవృత్తిగా కలిగివున్నారు. మనదేశం ఆదాయంలో 60% ఉద్యోగిత కూడా ఈ రంగంనుండే పొందుతున్నారు. సమస్తదేశం యొక్క సుఖం, సమృద్ధి గోవు మరియు గోసంపద మీద ఆధారపడివున్నది. గోమయం, గోమూత్రంద్వారా తయారయ్యే ఎరువులు మరియు క్రిమి సంహారకమందులు వాడకంవల్ల భూమి ధనధాన్యాలతో నిండిపోతుంది. భూసారం, భూమియొక్క ఉత్పాదకశక్తి ఎంతగానో పెంపొందుతుంది.

రోజుకు 50వేల గోవుల హత్య

భారతదేశంలో గోవధనిషేధం కొరకు ఉద్యమాలు జరిగాయి కాని దురదృష్టవశాత్తు ఈ పుణ్యభూమిలో రోజూ 50వేల గోవులు హత్య చేయబడుచున్నాయి. గోవును తల్లిగా దేవతగా దైవనివాసంగా భావించే ఈ దేశంలోనే ఈ ఘోరం! అయినా చలించేవాళ్ళులేరు. స్పందించేవాళ్ళులేరు. ప్రభుత్వం గోవధనిషేధంలో ఏమీచేయలేని పరిస్థితిలో ఉన్నప్పుడు ప్రజలైనా మారాలి. ప్రజలే గోవుయొక్క ఔన్నత్యాన్ని గుర్తించి గోజాతిని కాపాడుకోవాలి.

గోమాతద్వారా లభించే పాలు, పాల ఉత్పత్తులుకాక గోమూత్రం, గోమయంద్వారా ఆర్థికంగా కూడా స్వాలంబన సాధించవచ్చు. నిజానికి మనం గోవును పోషించడంలేదు. గోవే మనలను పోషిస్తుంది. ఈ విధంగా నిరుద్యోగ సమస్యకు కూడా సమాధానం లభిస్తోంది. అయితే ముందు మనం చేయవలసింది కబేళాలకు తరలించబడుతున్న గోవులను రక్షించడమే. గోవును మనం రక్షిస్తే గోవు మనలను రక్షిస్తుందని మనం ఇప్పటికైనా తెలుసుకుంటే మంచిది.



కూరలలో కారానికి బదులు మిరియాలపొడి వేస్తుంటే ఆరోగ్యం పెరుగుతుంది



తిప్పతీగతో - తిరుగులేని యోగాలు

డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

తిప్పతీగ - గురించి తెలుసా?

తిప్పతీగను అమృతలత అంటారు. ఎందుకంటే దీని తీగను ముక్కలు ముక్కలుగా నరికినా ఇది మరణించదు. దీన్ని ఔషధంగా ఉపయోగించుకున్న మన ప్రాచీన భారతీయులు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా జీవించేవారు. శరీరంలో సకలరోగాలకు మూలమైన వాతం, పిత్తం, కఫం అనే మూడు దోషాలను హరించి శరీరాన్ని ఎల్లప్పుడూ సజీవంగా నిత్యనూతనంగా కాపాడగల మహామహిమాన్విత ఔషధశక్తులు ఈ మూలికలో పుష్కలంగా ఉన్నయ్.

తిప్పతీగ - లక్షణాలు

ఇది చేదు, వగరు రుచులు కలిగి ఉష్ణశక్తితో కూడి ఉంటుంది. వాత, పిత్త, కఫాలనే త్రిదోషాలను హరించి శరీరానికి సమత్వం చేకూర్చి ఆయువును ఆరోగ్యాన్ని కన్నతల్లిలా కాపాడుతుంది.

వాతరక్తవ్యాధికి - తిప్పతీగ

శరీరంలో ప్రకోపించిన వాత (గ్యాస్) రక్తంలోచేరి పాదాలనుండి క్రమంగా పైకిగానీ, లేదా పైనుండి క్రమంగా క్రిందికిగానీ అవయవాల సంధుల్లోచేరి నొప్పులు, వాపులు, పోట్లు కలుగజేసిన స్థితిలో తిప్పతీగను ముక్కలుగాజేసి దంచి ఆ ముద్దకు నాలుగురెట్లు నీరు కలిపి నాలుగోవంతు కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టి వడపోసి ఉదయం, సాయంత్రంవేళల్లో ఔన్సు మోతాదుగా తాగుతుంటే వాత రక్తవ్యాధినుండి క్రమంగా బయటపడవచ్చని సుశ్రుత మహర్షి నిర్ధారించారు.

పైల్స్‌వ్యాధికి - తిప్పతీగ

తిప్పతీగను ముద్దగా నూరి గుడ్డలోవేసి పిండి రసం తీసి ఆ రసం ఔన్సు మోతాదుగా ఒకగ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి కొంచెం వేడిచేసి తాగుతుంటే క్రమంగా మూలవ్యాధులు హరించిపోతాయని సుశ్రుత మహర్షి పేర్కొన్నారు.



మేహరోగములకు - తిప్పతీగ

తిప్పతీగరసం ఒక ఔన్సు మోతాదుగా ఒక టీ చెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అనంతమైన శక్తి సామర్థ్యాలు కలుగుతాయి మరియు పూటకు ఉసిరిక కాయంత మోతాదుగా రెండుపూటలా ఈ లేహ్యాన్ని తింటుంటే క్రమంగా శరీరంపై ఉన్న ముడతలు హరించిపోయి బలం, శక్తి, దీర్ఘాయువు సిద్ధిస్తాయి.

అమితవేడి కలవారికి - తిప్పతీగ

ప్రతిరోజు సూర్యోదయాన్నే తిప్పతీగరసం 30గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తుంటే క్రమంగా శరీరంలోని అమితవేడి హరించి అమితబలం కలిగి వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరుగును.

జ్వరంతో ఉన్న వారికి - తిప్పతీగ

తిప్పసత్తు, పేలాలపిండి సమంగా కలిపి రెండుపూటలా పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా మంచినీళ్ళలోగాని, మంచి తేనెలోగాని సేవిస్తుంటే జ్వరంలో శోషచెంది కృశించిపోయిన వారు అతిత్వరగా కోలుకొని తిరిగి శక్తివంతులౌతారు.



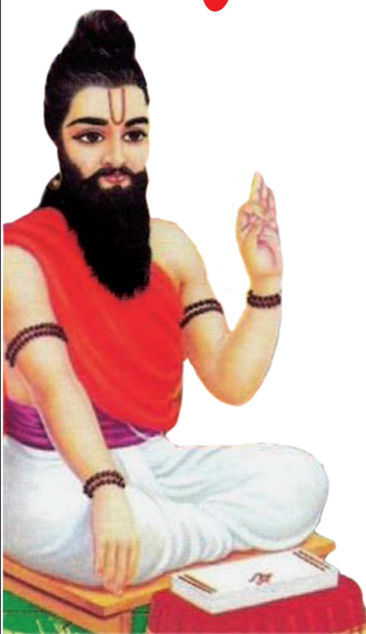
కూరల్లో తగుమోతాదుగా వెల్లుల్లి
వాడుతుంటే ఎముకల బలహీనత తగ్గుతుంది




ఏ ఔషధాలులేకుండా ప్రకృతి-చికిత్సతో ఆరోగ్యమెలా కాపాడుకోవచ్చు?-3



డా॥ కె. విశ్వనాథం, ఎన్.డి.,



ఆహారచికిత్స

గతసంచికలో మట్టితో చికిత్సలు, ఉపయోగాలు తెలుసుకున్నాం. ఈ సంచికలో అదే మట్టినుండి ఉద్భవించిన ఆహారపదార్థాలతో, కూరగాయలతో, పండ్లతో రోగాలను ఎలా నయంచేసుకోవచ్చో, ఆ భూమాత వరదానంగా ఏమేమి ప్రసాదించిందో తెలుసుకుందాం.

ధాన్యాలు : వరిబియ్యం : దీన్నే అన్నంలా వండుకొని తింటాం. జావలా కాచుకొని తాగుతాం. 'అన్నం పరబ్రహ్మస్వరూపమంటారు'. అన్నం తిన్నవెంటనే శక్తి వస్తుంది. అన్నం తినకుండా కొద్దిరోజులుంటే మనం చనిపోతాం కాబట్టి అన్నం ఖచ్చితంగా పరబ్రహ్మస్వరూపమే కాబట్టి కలిగినంతలో అన్నదానంచేస్తూ కొంతమంది జీవులను బ్రతికిస్తూ ఈ జన్మ ధన్యం చేసుకోవాలి. అందుకే 'అన్ని దానములకన్నా అన్నదానం గొప్ప' అని అంటారు.

ఇక ఆరోగ్యపరంగా ఆలోచిస్తే పూర్వకాలం దంపుడు బియ్యం తినేవారు. ఆనాడు రైస్‌మిల్లులు ఉండేవికావు. స్వయంగా స్త్రీలు తమ చేతులతో దంచి మట్టి కుండలో వండిపెట్టేవారు. ఆ విధంగా వంట రుచికరంగా, బలకరంగా ఉండేది. అదితిన్నవారు ఆజానుబాహువులుగా, ఆరోగ్యవంతులుగా ఎదిగేవారు.

ఇప్పుడు ఆ మట్టికుండలులేవు. దంచుకోడానికి రోళ్ళు, రోకళ్ళు కరువైనయ్. అక్కడక్కడ లభించినా దంచే ఓపికా లేదు. అలా వండే శ్రద్ధ అసలేలేదు. ఎటుచూసినా రైస్‌కుక్కర్లే. తెల్లగా మల్లెపూవులా కనిపించే తెల్లని పాలిష్‌బియ్యమే. ఆ వంటతిని తొందరగా రోగగ్రస్తులుకావడం, చనిపోవడం జరుగుతుంది. అందుకే పూర్వకాలం ఆయు:పరిమాణానికి, ఇప్పటి ఆయు: పరిమాణానికి చాలా వ్యత్యాసంవుంది.

స్వాతంత్ర్యంరాకముందు మన స్వాతంత్ర్య సమరయోధులను బంధీచేసి జైళ్ళలో ఉంచేవారు. వారు తొందరగా అనారోగ్యవంతులై చనిపోవాలనే ఉద్దేశ్యంతోనే అప్పుడు ఆంగ్లేయులు అల్యూమినియం పాత్రల్లో వంటలువండి భోజనాలు పెట్టడం ప్రారంభించారు. అప్పటి అలవాటు రానురాను ప్రజల్లోని పాకి ఇప్పుడు ఇంటింటా అల్యూమినియం పాత్రలు మొదలై వాడకానికి వచ్చినయ్. మనం అది తెలుసుకోకుండా మన ఆరోగ్యాన్ని మనమే పోగొట్టుకుంటున్నాం. మట్టికుండలో వంటవండుకొని తింటే మందులులేకుండానే చాలారోగాలు నయమౌతాయి. అనుభవించి చూడండి.



మర్రిచెక్క గంధాన్ని 10గ్రా, కప్పునీటితో ఉదయం తాగుతుంటే దీర్ఘాయువు కలిగి రోగాలు పరార్!



మూడవపొట్టు తౌడుతో ముడుకు నొప్పులు మాయం : రైస్‌మిల్లులకువెళ్ళి మూడవపొట్టుతౌడు (అనగా బియ్యం తెల్లగా కనిపించడానికి చివరగా తీసినది) ఇంటికి తెచ్చుకొని లడ్డులాగాగాని, ఉప్మాలాగాగాని, వడలుగాగాని వాడితే కీళ్ళనొప్పులు మాయమౌతయ్. వాడి చూడండి. మందుల జోలికి పోకండి.

యవలు : గోధుమల మాదిరిగానే కనబడే ఈ యవలను పిండిలాచేసి రొట్టెలుగా చేసుకొని తినవచ్చు. రవ్వలాగాచేసి ఉప్మాలావండుకోవచ్చు. మరాడించిన తరువాత వారం నుండి 15 రోజులలోపు మాత్రమే వాడుకోవాలి. 3 నుండి 6 నెలలు నిలువుంటుందని ప్రకటనలు వచ్చేపిండి పురుగులు పట్టకుండా పురుగులమందులు వేస్తారుకాబట్టి అది వాడకుండా వుంటే మన ఆరోగ్యం మనం కాపాడుకోవచ్చు. లేదా పురుగులను చంపేమందు మనుషులను కూడా చంపుతుంది కాకపోతే నిదానంగా చంపుతుంది.

యవలు బలాన్ని ఇస్తూ ఆరోగ్యాన్ని చేకూరుస్తుంది. శరీరంలో సమశీతోష్ణస్థితి నిలుపుతుంది. ధాన్యాలలో ఉత్తమమైనది.

జొన్నలు : చలువజేసే గుణంగలది. వేడిశరీరులు, పొట్టలో మంటవున్నవారు ఈ ధాన్యాన్ని వాడుకోవచ్చు. చాలాకాలంగా, చాలా ప్రాంతాల్లో ఈ జొన్నల్ని పిండిచేసి రొట్టెలు గుండ్రంగాచేయడం, ఆనందంగా తినడం చూస్తున్నాం. ఈ పిండిలో పైపొట్టు ఉంచి వాడుకోవచ్చు. అదే పీచుపదార్థంగా పనిచేసి సుఖవిరేచనం కలిగిస్తుంది. పైపొట్టు ఉంచడంవల్ల బలాన్ని కూడా ఇస్తుంది. దీని పొట్టును దానారూపకంగా పశువులకు పెట్టడం, అవి తినడం, బలంగా ఎదిగి బాగా పనిచేయడం చూస్తున్నాం.

జొన్నలను సంకటిలా కూడా చాలాప్రాంతాల్లో చేస్తుంటారు. చాలా రుచికరంగా బాగుంటుది. ఈ జొన్నలు కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర మొదలగు ప్రాంతాల్లో కూడా ముఖ్యమైన ధాన్యంగా వాడుతారు.

గోధుమలు : ఇవి వేడిచేసేస్వభావం కలవి. చల్లనిప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా వాడుతుంటారు. అవివారికి అవసరంకాబట్టి తింటుంటారు. ప్రస్తుతం దేశమంతటా సర్వసామాన్యమైన వంటగా చెలామణి అవుతుంది. ఈ ధాన్యంతో రొట్టెలు, పూరీలు, ఉప్మా మొదలగు విధాలుగా తయారుచేసుకుంటారు. పుల్కాలాగా నూనె పెట్టకుండా రొట్టెలా చేసుకొని ఉడికించిన కూరలతో తింటే శరీరబరువు కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. నూనె పదార్థాలకన్నా ఆరోగ్యరిత్యా ఇవిచాలా మంచివి.

చికిత్సరూపకంగా : గోధుమలను వేయించి పొడిచేసి సమానంగా పసుపును దంచి పొడిచేసి కలిపివుంచుకొని రెండు చిటికెలు మొదలు 1 చెంచావరకు తేనెచేర్చి రోజు 2పూటలా తింటుంటే దగ్గుదమ్ములాంటి వ్యాధులు తగ్గిపోతయ్.

(మిగతా పదార్థాలు వచ్చేసంచికలో తెలుసుకుందాం...)

కాలేయసమస్య తగ్గిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నాపేరు వై. విజయ్‌కుమార్. కాలేయానికి కొవ్వుపట్టిన సమస్యతో బాధపడుతుండేవాడిని. ఎంతో డబ్బులు ఖర్చుపెట్టాను. అయినా ఫలితం లేకుండాపోయింది. చివరకు ఏల్చూరిగారి గురించి తెలుసుకొని ఇక్కడకు వచ్చి, వారు సూచించిన విధంగా కాలేయామృతం, గోఅర్కాన్ని సేవించిన కొద్దిరోజుల్లోనే నా సమస్య పూర్తిగా తీరిపోయింది. అందుకు మీకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను. జై ఆయుర్వేదం.

వై. విజయ్‌కుమార్, కేశవరం (గ్రా), మండపేట (మం), తూ.గో.జి,



రోజూ రెండుపూటలా కప్పు ధనియాల కషాయం తాగుతుంటే ఇంద్రియనష్టం నుండి విముక్తి కలుగుతుంది.







అతినిద్రతో అనర్థాలు ఆ మత్తును తొలగించే మార్గాలు

డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

గతసంచికలో నిద్రలేమితో పలు అనర్థాలు కలుగుతాయని, నిద్రకోసం నిద్రమాత్రలు అవసరంలేదని, యోగనిద్ర, ధ్యానం మొదలైన సులువైన మార్గాలున్నాయని, వంటింటి దినుసులతో నిద్రను రప్పించవచ్చని తెలుసుకున్నాం.

ఇప్పుడు ఈ సంచికలో అతినిద్ర వల్ల కలిగే అనర్థాలు ఏమిటి? అసలు అతి నిద్ర ఎందుకు వస్తుంది? ఆ మత్తును తొలగించే మార్గాలేవో తెలుసుకుందాం.

అతినిద్రతో - అనర్థాలు

భగవంతుడు ప్రసాదించిన రాత్రులు నిద్రకోసం కేటాయించడమైనది 'ఆహార నిద్రా భయ మైథునాని' (ఆహారం - నిద్ర - భయం - దాంపత్యం) ఇవి ప్రకృతి నియమాలు. వీటిని అనుకరిస్తే ఆరోగ్యం, ఉల్లంఘిస్తే అనారోగ్యం. వారివారి వయసునుబట్టి 5 నుండి 8 గంటలు నిద్రించవచ్చు. అధికనిద్ర అయినా కష్టమే, అల్పనిద్ర అయినా కష్టమే.

84 లక్షల జీవరాశుల్లో మానవజన్మ ఉత్తమమైనది. ఈ జన్మరావడం దుర్లభం అయినా భగవంతుని అనుగ్రహంతో మనం చేసుకున్న పుణ్యఫలంతో ఈ జన్మ ఎత్తడం జరిగింది. కావున ఈ జన్మ సార్థకతకోసం ప్రతిక్షణం ఉపయోగించుకోవాలి. నిద్రమత్తుతో, అతినిద్రతో గడపరాదు.

మహాభారతంలో ఒక చిన్న ఉదాహరణ ఇప్పుడు తెలియజేయడం సమంజసంగా భావిస్తున్నాం. పాండవులు వనవాసం చేసే సమయంలో ఎన్ని కష్టాలొచ్చిన శ్రీకృష్ణుడు వారిని కాపాడుతుంటాడు. ఒకానొకప్పుడు లక్క ఇంటిలో పాండవులుండగా వారిని దహింపజేయడానికి కౌరవులు కుట్రపన్నగా వారిని కాపాడటానికి కాపలాగా భీమసేనున్ని ఏర్పాటుచేస్తారు. కాని ఆ భీముడు వత్తుగా తిని మత్తుగా పడుకొని ఉండగా ఆ సమయంలో శ్రీ కృష్ణుడు ఇలా మత్తు వదిలించడానికి పాడిన పాట గుర్తు తెచ్చుకుందాం.



మత్తు వదలరా నిద్దుర మత్తువదలరా!
ఆ మత్తులోనబడితే గమ్మత్తుగ చిత్తవుదువురా ॥మత్తు॥
జీవితంలో సగభాగం నిద్దురకేసరిపోవును
మిగిలిన ఆ సగభాగం చిత్తశుద్ధి లేకపోవును
కర్తవ్యం నీవంతు, కాపాడుట నావంతు
చెప్పడమే నా ధర్మం. వినకపోతే నీ ఖర్మం ॥మత్తు॥

మనలో ఉండే ఆత్మ, మన వెనుకవుండే కానరాని భగవంతుడు ఎల్లవేళలా మనలను ఉత్తేజపరుస్తు కర్మలనన్నింటిని నిర్వర్తింపజేస్తుంటాడు మరియు మనలను కాపాడుతుంటాడు. కాని మనం వ్యసనాలకు లోబడి మన కర్తవ్యాన్ని ఉల్లంఘిస్తుంటాం. అర్థరాత్రి వరకు క్లబ్బుల్లో పబ్బుల్లో తాగితందనాలాడుతూ కొంతమంది అర్థరాత్రివరకు టీ.విలు చూస్తూ కూర్చొని ఉదయం సూర్యోదయం తరువాత 8,9 గంటలకు నిద్రలేవడం, మరికొంతమంది నిత్యకార్యక్రమాలైన యోగసాధన, నడక, వ్యాయామం మానివేసి అనారోగ్యాల పాలుకావడం మనం చూస్తున్నాం. మనకందరికి తెలుసు 'ఆరోగ్యం భాస్కరాధిచ్ఛేత్' అనగా మన ఆరోగ్యం సూర్యుని ఆధీనంలో ఉందని తెలుసుకోవాలి.



చింతగింజలోని పప్పుపొడి 3గ్రా, కప్పు మజ్జిగతో తాగుతుంటే శీఘ్రస్కలన సమస్య ఉండదు



సూర్యోదయానికి ముందులేచి కాలకృత్యాలు నిర్వర్తించుకొని సూర్యనమస్కారాలు చేస్తే సూర్యుడు కనికరించి ఆరోగ్యం ప్రసాదిస్తాడు. నిద్రమత్తులోపడి 8,9 గంటల వరకు పడుకుంటే ఉన్న ఆరోగ్యం కాస్త తీసుకెళ్తాడు. శరీరవ్యాయామం లేకున్న నిద్రమత్తు ఎక్కువగా ఉంటుంది. బయటికి వెళ్ళవలసిన బొగ్గుపులుసువాయువు (కార్బన్‌డైఆక్సైడ్) శరీరంలో నిలువుండి తలకు చేరి నిద్రమత్తును పెంచుతుంది.

ఆ మత్తులో విధినిర్వహణలో వృత్తిధర్మపరంగా కొన్ని కష్టాలు జరుగుతయ్. వాహనం మత్తులో నడిపితే ప్రమాదం జరిగి ప్రాణాలుపోతయ్. మంగలివాడు మత్తులోవుండి క్షౌరంచేస్తే గొంతు తెగుతుంది. వ్యాపారంలో ఉన్నప్పుడు నిద్ర మత్తుంటే లెక్కలు తప్పి నష్టాలు వాటిల్లుతయ్. ఇలా ఎన్నోఎన్నెన్నో నష్టాలు కలిగే నిద్రమత్తును తొలగించే కొన్ని సులభ మార్గాలు తెలుసుకుందాం.

అతినిద్ర తొలగడానికి అనువైన మార్గాలు

1) ఉదయం పరగడపున అవసరమనిపిచ్చినప్పుడెల్లా ఎండించి దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టిన తులసిఆకుల మెత్తటి చూర్ణాన్ని నస్యరూపకంగా ముక్కుతో పీలిస్తే నిద్రమత్తు తొలగిపోతుంది.

2) వేపనూనె లేదా నువ్వులనూనె రోజూ ఉదయం ముక్కుల్లో వేసుకోవాలి.

3) పసుపు వేసి మరిగించగా వచ్చిన నీటిఆవిరిని రోజూ రెండుపూటలా పీల్చాలి.

4) కపాలభాతి ప్రాణాయామాన్ని రోజూ 10 నిమిషాలు సాధనచేయాలి.

5) మలబందం తొలగడానికి వారంలో ఒకరోజు 1-3 చెంచాల ఆముదాన్ని రాత్రిపూట పాలతో కలిపి సేవిస్తే ఉదయం సుఖవిరేచనంచెంది మత్తు తొలగుతుంది.

6) అధికమైన నూనె పదార్థాలు, పిండిపదార్థాలు, మాంసాహారం సేవించడంవల్ల పొట్టలో ఆహారం మురిగి గ్యాస్ ఉత్పత్తియై తలకుచేరి నిద్రను పెంచుతుంది. కాబట్టి అలాంటి పదార్థాలు సేవించరాదు.

7) రాత్రి 10గంటల తరువాత అధికమైన ఆహారం సేవించరాదు. పొట్ట బరువైతే మత్తు పెరిగిపోతుంది. పొట్ట కూడా పెరుగుతుంది. ఆ తర్వాత కష్టాలేకష్టాలు.

8) రోజూ ఉదయం వేకువజామునే లేచి నడకచేయడంవల్ల మత్తు వదులుతుంది.

9) ఆసనాలు, ప్రాణాయామం చేయడంవల్ల అతినిద్ర అసలుండదు.

10) మనకవసరమున్నంత నిద్రను మనమన పనులనుబట్టి నిర్ణయించుకోవాలి. రాత్రులు ఉద్యోగంచేసేవారు పగలు పడుకోవచ్చు. లేకున్న నిద్రమత్తులో పనులుచెడిపోతాయి. ఆరోగ్యం కుంటుపడుతుంది.



బహిష్టు సమస్య తీరి పిల్లలు కలిగిన - అనుభవం

గౌరవనీయులైన పండిత ఏల్చూరి గురువు గారికి నమస్కారములు. నా పేరు వలిశెట్టి రాధ. నాకు చాలాకాలం నుండి బహిష్టునొప్పి ఉండేది. మీరు టి.విలో సూచించిన విధంగా వంటింట్లోని సరుకులతో మందులు తయారుచేసుకొని వాడాను. అవేమిటంటే మిరియాలు, శొంఠి, బెల్లం, నెయ్యి సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి మాత్రలుగా చేసుకొని వాడాను. దానితో నాకు బహిష్టునొప్పి తగ్గి అదే నెలలో గర్భంకూడా దాల్చాను. నాకు పండంటి ఆడబిడ్డ పుట్టింది. ఇంతమంచి కానుకనందించిన గురువుగారికి ధన్యవాదాలు. జై ఆయుర్వేదం.

వలిశెట్టిరాధ, బెజ్జికల్లు (గ్రా), నల్గొండ జిల్లా, సెల్ : 9640710617

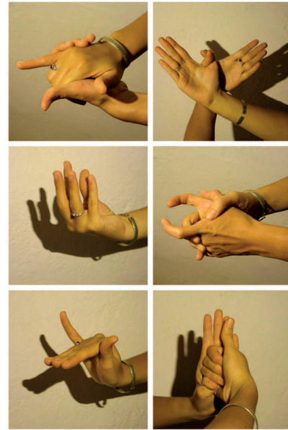


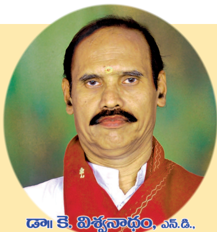
తమలపాకురసం రోజూ రెండు చెంచాలు తాగుతుంటే ఊపిరితిత్తుల్లో కఫం తగ్గుతుంది





ముచ్చటైన ముద్రలతో ముంచుకొచ్చే రోగాలు మాయం





డా॥ కె. విశ్వనాథం, ఎమ్.డి.,

గతసంచికలో పంచభూతాలు మన అరచేతిలో ఎక్కడున్నాయి? విభిన్నరీతితో వాటి కలయికతో గుండె, ఇతర సర్వరోగాలు హృదయముద్ర, ముకుళముద్ర, పంచమహాభూతముద్రలువేసి ఎలా అరికట్టుకోవచ్చో తెలుసుకున్నాం. ఇప్పుడు ఈ సంచికలో లింగముద్ర, మహావాతముద్ర అధికరక్తపోటు ముద్రలు ఏ విధంగా ఉపయోగపడతాయో తెలుసుకుందాం.

దగ్గు, దమ్ములకు - లింగముద్ర



అస్తమా,ఆయాసం అనబడే ఊపిరితిత్తులవ్యాధిని అరికట్టే లింగముద్రగురించి తెలుసుకుందాం. ప్రక్కచిత్రంలో చూపించిన విధంగా రెండుచేతులవేళ్ళను ఒకదానిలో ఒకటి దూర్చుకొని బిగించి చివరకు ఎడమబొటనవేలును లేపివుంచాలి. చేతులు, వెన్ను నిటారుగాఉంచి కూర్చోవాలి. అలా 10 నుండి 15 నిమిషాలు ఉంచి ముద్రను విడుదలచేయాలి. ఇలా రోజూ మూడుసార్లు చేయడంవల్ల ఊపిరితిత్తులు బలపడుతాయి.

పురుషులకు వరం లింగముద్ర : హస్తప్రయోగానికి అలవాటుపడి స్తంభకశక్తిని కోల్పోయినవారు తిరిగి పుంజుకోలేక ఆత్మహత్యలకు కూడా పాలుబడుతుంటారు. జీవితంపై విరక్తిచెంది పెండ్లిచేసుకోడానికి కూడా భయపడుతూ కాలయాపన చేస్తుంటారు. ఒకవేళ పెండ్లి జరిగిపోయినా భార్యను తృప్తిచేయలేక అపహాస్యం పాలైపోతుంటారు. అలాంటివారికి మన ఋషులు ఈ ముద్రను కనుకొని వరంగా ప్రసాదించారు. కాబట్టి నమ్మకంతో క్రమముతో రోజూ 2-3పూటలా లింగముద్రవేసి దీని ఫలితంపొందాలని ఆశిస్తూ ఆశీర్వదిస్తూ ఈ ముద్రను మీకందిస్తున్నాం. ఒకసారి లింగముద్ర ఆకారాన్ని గమనిస్తే సృష్టికి మూలమైన స్త్రీపురుష అవయవ సంగమమే ఈ ముద్ర.

కీళ్ళవాతానికి - మహావాతనాశకముద్ర

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండుచేతులు చాచివుంచి చూపుడువేలు, మధ్యవేలును అరచేతివైపు మడిచి అరచేతికానించి ఉంచి వాటిపై బొటనవేలునుంచి ఆ బొటనవేలికొనకు ఉంగరంవేలు, చిటికెనవేలును ఆనించివుంచాలి. ఇలా రెండుచేతుల్లో ఈ ముద్రవేసి నిటారుగా కూర్చోవాలి. 10-15 నిమిషాలు ధ్యానంలో కండ్లుమూసుకొని ఉండి తిరిగి యథాస్థానానికి రావాలి. ఇలా 2-3సార్లు ప్రతినిత్యం ఆచరిస్తే కొద్దిరోజుల్లో అమోఘమైన ఫలితాలు పొందవచ్చు.





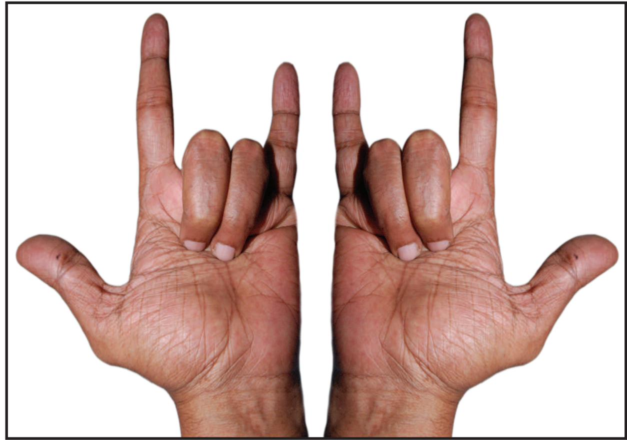
ఉలవకట్టు 100గ్రా, సైంధవలవణం 2గ్రా కలిపి 2 పూటలా తాగుతుంటే మూత్రనాళంలోని రాళ్ళు నశిస్తాయి.



ముదిరిన, అరిగిన కీళ్ళవాతపు నొప్పులకు మహావాతనాశకముద్ర : అజీర్ణంవల్ల అపానవాయువు పొట్టలో, ప్రేవుల్లో ఉత్పత్తియై మలాశయంలో నిలువుండి మలబంధం దానికి తోడై దుర్గంధభరితంగా మారి దుర్వాసనతో కంపు బయటికి వెడలిపోయి మిగిలిన అపానవాయువు తిరిగి శరీరంచే ఆకర్షింపబడి కీళ్ళల్లో నిలువుండి ఎముకలను అరగదీస్తూ నొప్పి-వాపు-వేడి మొదలైన రోగలక్షణాలను కలుగజేసి నడక, కదలికలకు ఇబ్బంది ఏర్పడి పనులు మానుకొని వైద్యులచుట్టూ ప్రదక్షణచేస్తున్న వారికి ఈ ముద్ర ఒక వరంలాంటిది.

ఈ ముద్రను క్రమంతప్పకుండా కొంతకాలంపాటు రోజూ రెండుపూటలా ఆచరిస్తుంటే అరిగిపోయిన, వ్యాధిగ్రస్తమైన కీళ్ళు తిరిగి పునరుజ్జీవనం పొందుతాయి. ఇది తథ్యం. మహాపురుషులు స్వయంగా పరిశోధించి మనకందించిన కానుక. కాబట్టి అందరూ ఆచరించి బాగుపడగలరని కోరుతున్నాం. మనం కూడా ఆపరేషన్లకు లక్షలు ఖర్చుచేయకుండా పాటించి ఫలితం పొందుదాం.

అందరికీ అవసరంపడే అధికరక్తపోటుహరముద్ర



ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా నిటారుగా చేతులుచాచి కూర్చొని మధ్యవేలు, ఉంగరంవేలు అరచేతివైపు వంచి ఆనించి మిగితా వేళ్ళు చాచివుంచాలి. ఇలా రోజూ 2-3సార్లు 10 నుండి 15 నిమిషాలు సాధనచేయాలి.

పూర్వకాలంలో ఇంత జనాభా, ఇన్ని పనులు, ఇంత పనివత్తిడి ఉండేదికాదు. ఖర్చులు కూడా తక్కువగానే ఉండేవి. అందుచే అప్పుడు ఎవ్వరికీ అధికరక్తపోటు (బి.పి) వచ్చేది కాదు. కానీ ప్రస్తుతం కాలమాన పరిస్థితులు మారిపోయాయి. ఆహారవస్తువులన్నీ కల్తీ అయిపోయినాయి. కొత్తకొత్త వంగడాలతో తయారుచేసిన హైబ్రిడ్ దినుసులు ఎక్కువగా చలామణి అవుతున్నాయి.

వాటిలో పటుత్వం లేకపోగా క్రిమిసంహారకమందులు ఉపయోగించి పండించడంవల్ల మన రక్తం కలుషితమై కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి రక్తనాళాలు ముడుచుకుపోయి అధికరక్తపోటు, గుండెపోటుకు, మెదడులో రక్తం గడ్డకట్టుకపోవడం, మెదడులో రక్తం చిట్లడం, పక్షవాతం రావడం, ప్రాణాపాయస్థితి ఏర్పడటం జరుగుతుంది. కాబట్టి ప్రతీ ఒక్కరూ ఈ ముద్రను వేసి బి.పి. ఉన్నవారు తగ్గించుకొనుటకు, బి.పి. లేనివారు బి.పి. రాకుండా ఉండుటకు జాగ్రత్తపడాలి. లేనిపక్షంలో మనం అనారోగ్యానికి, అధిక రక్తపోటుకు ఆహుతికాక తప్పదు. కావున ఈ ముద్రను క్రమంతప్పకుండా రోజూ వేస్తుంటే రక్తపోటు అదుపులోకి వస్తూ హాయిగా జీవిస్తారు.



గోమాతల ఆహారానికై మీరు విరాళముగా ఇచ్చిన రూ. 10,000/- మాకు ముట్టినవి. అందుకు ఆ గోమాతల మరియు ఆయుర్మాత యొక్క ఆశీర్వాదములు మీకు, మీ కుటుంబసభ్యులందరికీ సదా తోడుగా ఉండాలని కోరుకుంటూ ఆశీర్వదిస్తున్నాం.

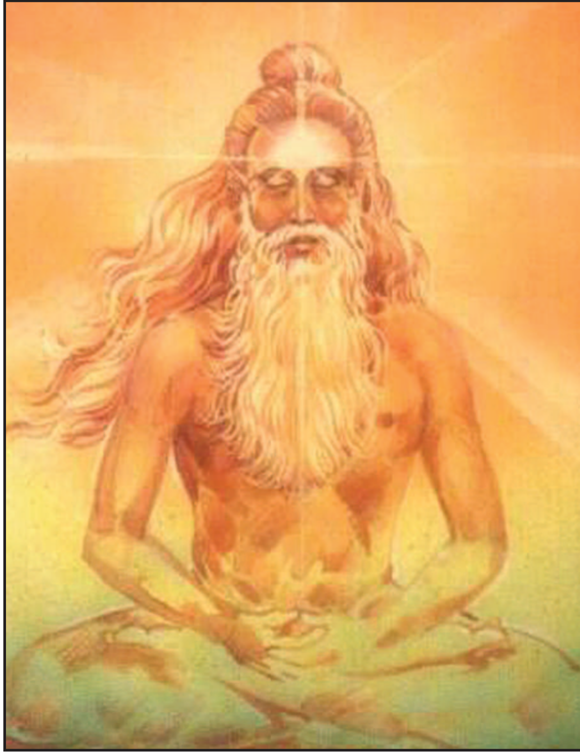
గోమాతల పోషణకై విరాళం అందించినవారు :

జి.వి.వి. సత్యనారాయణమూర్తి, ప్లాట్ నం. 33-ఎ, శ్రీ వైష్ణవి నిలయం, గీతానగర్, ఓల్డ్ సఫిల్‌గూడ, హైదరాబాద్, సెల్ : 9440918808



గంజి 300గ్రా, ఆవునెయ్యి 20గ్రా మూడుపూటలా తాగుతుంటే మూత్రనాళంలోమంట హుష్..!



మహర్షి పతంజలి అష్టాంగయోగం

కీసరి నరసింహాచారి గారి సౌజన్యంతో

గతసంచికలో యోగమనగానేమి? యోగావల్ల పరమాత్మ దర్శనమెలా కలుగును? యోగసాధనకు సంసారం వదలడం అవసరమా? సంసారంలో ఉంటూ అష్టాంగయోగసాధన చేయొచ్చని యజుర్వేదప్రమాణం. అష్టాంగయోగ కులమతప్రాంతీయ భేదాలకు అతీతమైనదని తెలుసుకున్నాం.

ఇప్పుడు ఈ సంచికలో అసలైన సంపూర్ణయోగసాధన ఏ విధముగా ఉండాలో, దానికి ఎటువంటి నియమాలు పాటించాలో తెలుసుకుందాం.

బాధ గురువులొద్దు - బోధగురువులు కావాలి

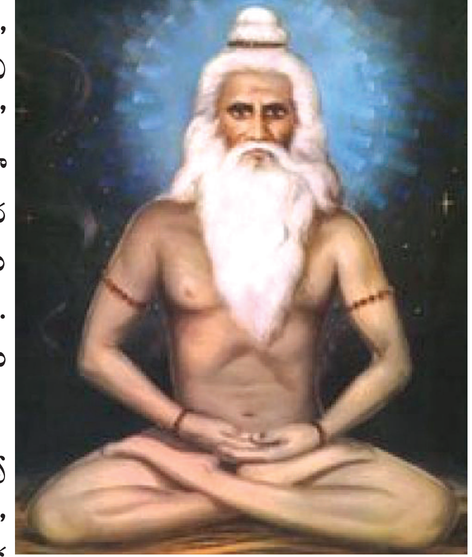
నేడు సమాజమందు ఎంతోమంది యోగాచార్యులు యోగము పేరు చెబుతూనే యోగాకు మూలపురుషుడైన మహర్షి పతంజలిగారి యొక్క అష్టాంగయోగమందలి కేవలం ఆసన ప్రాణాయామములనో లేక ధ్యానయోగమునో చేయిస్తూ, ఇదే యోగమనే భ్రమను జనాలకు కలిగిస్తున్నారు. అష్టాంగయోగానికి మూలస్తంభమైనట్టి యమనియమాల సాధనయనగా యోగి ఎల్లప్పుడు సంఘనియమాలను ఉల్లంఘింపకుండా ఉండి, వ్యక్తిగతంగా పవిత్ర మానవతాజీవితమును గడుపుట గూర్చి మాత్రం చెప్పడంలేదు మరియు నేర్పించడంలేదు. అందువల్ల అష్టాంగయోగము యొక్క పూర్తి ఫలం మనకు లభించుటలేదు. ఇట్లు వ్యక్తిగత పరిశుద్ధజీవనం భ్రష్టమైనందున, వారు స్వార్థసంకుచిత స్వభావులై విశ్వజనైఖ్యతకు దూరమై, పరమత సహనమును పూర్తిగా కోల్పోయి, సమాజమునందెన్నో పొట్లాటలు, అరాచకాలు, విధ్వంసాలు జరిగి విశ్వశాంతికే విఘాతం కలుగుచున్నవి.

అంతేగాకుండా వారు వ్యక్తిగత బాధ్యతాయుక్త కర్మలనేగాకుండా, సర్వహితకర్మలను మరియు తమయొక్క ఆధ్యాత్మికోన్నతి కర్మలను కూడా విస్మరించి, తమ జీవనమును అధోపాతాళమునకు త్రొక్కి, ధుఃఖ నరకములను చవిచూడగలరు. చివరికి వారి యోగసాధనంతా బూడిదలో పోసిన పన్నీరులా వ్యర్థమైపోతుంది. కనుకనే మహర్షి పతంజలి గారు వేదధర్మ సారమునంతా కేవలం పది ధర్మసూత్రములతోనే మలిచి వానిని, యమనియమాలను మొదటి రెండు యోగాంగములందు చేర్చి తద్వారా వేదోక్త మానవతా జీవనావశ్యకతను విశ్వజనులకు తెలియపరిచినారు. ముఖ్యంగా ఈ అష్టాంగయోగసాధనను అనుశాసిస్తూ, వానిని జనులు ఒకటి తరువాత మరియొకటి కాకుండా, అన్ని అంగములను కలిపి, అనుదినం ఉదయసాయంకాలములందు సాధనజేయవలెనని మహర్షి పతంజలిగారి ఆదేశము.



మర్రిగింజలపొడి 5గ్రా, అరగ్లాసు ఆవుపాలతో తాగుతుంటే అతిమూత్ర సమస్య తగ్గుతుంది





పూర్వము యోగిజనులు వేదధర్మములైన ఈ యమనియమాలనే, ఆచరించుటకై వ్రతము జేయుచున్నామనిజెప్పి, తమ బంధుమిత్రులందరినీ పిలిచి హెూమయజ్ఞము జరుపుకొని అగ్నిహెూత్రుని సాక్షిగా 'ధర్మాచరణ' వ్రతమును పూనుకునేవారు. కాని నేడది 'సత్యనారాయణ' వ్రతముగా చెప్పుకొనుచున్నారేగాని, అసలు సత్యనారాయణ అనగా సర్వాంతర్యామియైన ఆ పరమేశ్వరుని యొక్క స్వరూప సత్యధర్మ వ్రతములను మాత్రము ఆచరించుటలేదు. మరియు హెూమయజ్ఞములను కూడా చేయడంలేదు. ఇప్పుడది కేవలం తీర్థప్రసాదాలకే పరిమితమైపోయింది. దానివల్ల ఇటు స్వప్రయోజ నముగాని, అటు దేశప్రయోజనముగాని జరుగుటలేదు.

నేడు ఇంటింటా సత్యనారాయణ వ్రతాలేగాని, ఆ నారాయణుని సత్య వేద ధర్మవ్రత దీక్షలు తీసుకొనుటలేదు. నేడు ఎటుచూసినా యోగసాధనలేగాని, అష్టాంగయోగమునందలి యమనియమాల ఆచరణ మాత్రములేదు. ఇక మనకు మనశ్శాంతి, విశ్వశాంతి కలుగుట ఎండమావులేకదా! అందుకే అన్నారు పెద్దలు, 'ధర్మో రక్షతి రక్షితః' అనగా ధర్మాన్ని మనం రక్షిస్తే, అది మనల్ని రక్షిస్తుంది. కనుక ఇకనైన యోగిజనులు సత్యనారాయణ వ్రతములను (అనగా సత్యధర్మమే నారాయణుని స్వరూపముగాన యమనియమాది, వేదధర్మాచరణ వ్రతములను) పరమాత్ముని సాక్షిగా, అగ్నిహెూత్రుని సాక్షిగా మరియు బంధుమిత్రుల సాక్షిగా, వారి ఎదుట ఈ క్రింది మంత్రమును చదువుతూ అందు ఘృతాహుతిని ఇచ్చి జరుపుకొనవలెనని మనవిజేయుచున్నాము.

'ఓం యన నియమ వ్రతానాం వ్రతప్రతే! వ్రతం చరిష్యామి
తత్తే ప్రబ్రవీమి, తచ్ఛకేయం - తేన బుద్ధ్యాస, మిద మహ మనృతాత్
సత్యముపైమి స్వాహా! ఇదం వ్రతప్రతయ ఇదం న మమ!'

అనగా 'ఓ పరమాశ్వరా! సత్యవ్రతములైన యమనియమాలను, నేటినుండి నీ సాక్షిగా ఆచరింతును. దానిని ఆచరించుటకు తగిన ఆత్మశక్తిని, శరీరబలమును, నాకు యొసంగుము. ఈ వ్రతములచేత నేను వృద్ధినొందుదునుగాక! నేను సదా సత్యవేద ధరములనే నమ్ముచు, అందరికి చెప్పి ఆచరించెదను. ఇదియే నా వ్రతము. ఈ యాహుతి దానికై యొసంగుచున్నాను గాని, వేరు గాదు'.

మహర్షి పతంజలి గారి అష్టాంగయోగమునందు 8 అంగములున్నవి. అవి

'యమనియమాసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణాధ్యాన సమాధియో అష్టావంగాని'

'అష్టాంగయోగమునందు యమములు, నియమములు, ఆసనములు, ప్రాణాయామం, ప్రత్యాహారం, ధారణ, ధ్యానం మరియు సమాధియని యోగమునకు ఎనిమిది అంగములున్నవని మహర్షి పతంజలిగారు మనకు తెలియపరచినారు.

డిస్క్ సమస్య తగ్గిన - అనుభవం



పూజ్యులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నా పేరు ఉదయలక్ష్మి. నేను గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా డిస్క్ సమస్యతో బాధపడ్డా. చాలామంది డాక్టర్లను సంప్రదించి చాలా మందులు వాడాను. కానీ నా సమస్య తగ్గలేద. చివరికి ఆపరేషన్‌కు సిద్ధపడ్డాను. ఆఖరి ప్రయత్నంగా మీ దగ్గరికి వచ్చాను. మీరు ఇచ్చిన మందులు, సూచనలు పాటించడంవల్ల నేను కేవలం నెలరోజుల్లో పూర్తిగా కోలుకున్నాను. మీకు ధన్యవాదాలు. జై ఆయుర్వేదం.

ఉదయలక్ష్మి, విజయ్ రఘునందన్‌రోడ్, కరీంనగర్ జిల్లా, సెల్ : 9177494020



చింతాకురసం 30గ్రా, అరకప్పు గేదెమజ్జిగ కలిపి సేవిస్తుంటే వీర్యనష్టం కలుగదు







పిల్లలకు మతిమరుపు - సమస్య



శ్రీమతి కవిత, వైజాగ్ : ఆచార్యా! మా పిల్లలు ఎంతచదివినా వెంటనే మరచిపోతున్నారు. ఎన్నోరకాల మందులు వాడివాడి విసుగెత్తిపోయాను. వాళ్ళకు బుద్ధిబలం పెరిగే చక్కనిమార్గం దయతో మాకు సూచించండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! నీ బిడ్డలకు తగిన ఆహారౌషధం నీ ఇంట్లో నీ చేతుల్లోనే వుంది. దాన్ని వదిలిపెట్టి ఏవేవో అనవసరమైన ఔషధాలు వాడుతున్నావు. మన 'అందరికి ఆయుర్వేదం' పత్రిక చదవడంలేదు. ఇప్పటికైనా శ్రద్ధపెట్టి నీ బిడ్డలసమస్యను నీవే పరిష్కరించుకో.

సోంపుగింజలు, ధనియాలగింజలు కొంచెం దోరగా వేయించి, కొంచెం నలగ్గొట్టి పొట్టుతీసి విడివిడిగా దంచి చూర్ణాలను తయారుచేసుకో. వాటితోపాటు చిన్నఏలకులు పొడిచేసుకో. ఇంకా సీమబాదంపప్పులు తెచ్చి ఒకరాత్రి నానబెట్టి పైతోలుతీసి చితగ్గొట్టి ఎండబెట్టిదంచి పొడిచెయ్యి. పటికబెల్లం కూడా పొడిచేసుకో. ఈ విధంగా అన్ని చూర్ణాలను సమభాగంగా కలిపి ఒకగాజుసీసాలో నిలువచేసుకో. ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు వేడిపాలతో కలిపి రాత్రి భోజనం తరువాత మూడుగంటలాగి నిద్రించేముందు తాగించు. దీనివల్ల మెదడు బలపడి శరీరంకూడా పుష్టిగామారి అపారమైన జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. శుభం.

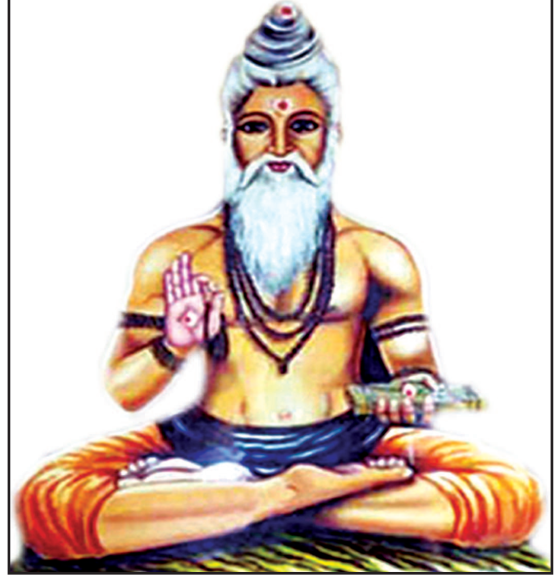
శరీరం బలహీనమౌతున్న - సమస్య

కుమారి శ్వేత, కరీంనగర్ : ఆచార్యా! నా వయసు 22 సం॥లు. నా తలలో వెంట్రుకలు పలుచబడిపోతున్నాయి. చెంపలు లోపలికి పోయినాయి. ఆకలి కూడా సరిగా కావడంలేదు. రోజూ అలసటగా, నీరసంగా, బలహీనంగా ఉంటుంది. ఏ పనిచేసినా ఆయాసం వస్తుంది. దయతో నాకు మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.



నేరేడుగింజల పొడితో కాచిన కాఫీ తాగుతుంటే
మాయదారి మధుమేహం దరికిరాదు





ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! శరీరానికి సంబంధించిన మేలు గానీ, కీడుగానీ ఆహారంవల్లనే జరుగుతుంది. విషరసాయనాలతో పండిన ఆహారపదార్థాలు రోజురోజుకు పెరిగిపోవడంతో ఈనాటి యువతలో అందరికీ ఈ సమస్యలు వస్తున్నయ్. కోల్పోయినదేదైనా సాధించాలంటే ఓర్పుకావాలి. రాత్రికిరాత్రే ఏ మేలు జరుగదు. ఒక క్రమపద్ధతిలో ప్రయత్నించి విజయం సాధించాలి.

1) మర్రిపండ్లు, మేడిపండ్లు, రావిపండ్లు దోరగా పండినవి తెచ్చుకొని కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కోసి ఎండించి దంచి పొడి చేయాలి. దాంతో సమంగా దోరగా వేయించిన జిలకరపొడి, కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలువ ఉంచుకొని రోజూ రెండుపూటలా ఒకచెంచా పొడిని తిని ఒకకప్పు పాలుతాగాలి. **2)** ఉసిరికాయల పై బెరడును నీటిలో నానబెట్టి రుబ్బి ఆ గుజ్జును తలకుపెట్టి ఒక గంటాగి శీకాకాయరసంతో తలస్నానం చేయాలి. షాంపోలు వాడకూడదు. **3)** ఆహారానికి గంటముందు రెండుపూటలా ఒకచెంచా అల్లంరసం, ఒకచెంచా తేనె కలిపి తాగాలి. ఇలాచేస్తుంటే నీ సమస్యలు తీరతయ్. శుభం.

చెమట ఎక్కువగా పడుతున్న - సమస్య

శ్రీ కె. వినోద్, ప.గో.జి. : ఆచార్యా! నా వయసు 20 సం॥లు. నాకు పాదాలనుండి, అరచేతుల నుండి ఎక్కువగా చెమటవస్తుంది. ఏదైనా వ్రాసేటప్పుడు అయిదు నిమిషాల్లో పేపర్ అంతా తడిసిపోతుంది. దయతో మంచి మార్గంచెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! ఈ సమస్య శరీరంలో అధికపైత్యంవల్ల వస్తుంది **1)** రాత్రిపూట ఒక టీచెంచా ఓమపొడి చిన్నగిన్నెలో వేసి, అందులో కొంచెం నువ్వులనూనె పోసి ఉదయంపూట ఆ పొడిని తినాలి. తిన్న గంట వరకు మరేమీ తినవద్దు **2)** ఉలవలు నానబెట్టి, ఉడకబెట్టి మెత్తగా పప్పులాగా రుబ్బి ఉదయంపూట ఆ పప్పును అరికాళ్ళకు, అరచేతులకు బాగా మర్దనచేసి ఒకగంటాగిన తరువాత స్నానంచేసేముందు కడగాలి. **3)** ఆహారానికి గంటముందు ఒక చెంచా అల్లంరసం, ఒకచెంచా నిమ్మపండురసం, ఒకచెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా తాగాలి. శుభం.

వంటిపై సెగగడ్డల - సమస్య

శ్రీమతి సౌమ్య, ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా! మా నాన్నగారి వయసు 42 సం॥లు. మా నాన్నకు వంటిపైన సెగగడ్డలు వస్తున్నాయి. ఇంగ్లీషు మందులు వాడితే అప్పుడు తగ్గి మళ్ళీ వస్తున్నాయి. వాటితో నాన్న చాలా బాధపడుతున్నారు. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! నీకు మీ నాన్నగారిపై ఉన్న ప్రేమకు అభివందనలు. అమ్మను నాన్నను ఎల్లప్పుడూ ఈ విధంగానే ప్రేమిస్తుండాలి. వాళ్ళ దీవెనలే నీకు శ్రీరామరక్ష. **1)** కలబందగుజ్జు నీటిలో ఏడుసార్లు ముంచి విదిలించి ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి అద్దుకొని 20గ్రా, మోతాదుగా రోజూ పరగడపున సేవించి ఒక గంట వరకు ఏమీ తినవద్దని చెప్పు. **2)** దోరగా వేయించి దంచి ధనియాలపొడి, జిలకరపొడి మరియు పటికబెల్లంపొడి సమంగా కలిపి ఉంచుకొని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఒక టీచెంచాపొడిని చప్పరించి తినమని చెప్పు. **3)** ఆహారంలో పచ్చి ఉల్లిగడ్డ, మజ్జిగ వాడుతూ, కారం, ఉప్పు, పులుపు బాగా తగ్గించమని చెప్పు. **4)** గడ్డలపైన కలబందగుజ్జు, పసుపు కలిపి నూరిన ముద్దను వేసి కట్టుకట్టమని చెప్పు. ఇలాచేస్తే మీ నాన్నగారి సమస్య తీరుతుంది. శుభం.



రాగి జావలోఎక్కువ మజ్జిగకలిపి ఉదయం తాగుతుంటే మధుమేహ, అతిమూత్ర సమస్యలుండవు







బహిష్టు సక్రమంగాలేని - సమస్య

శ్రీమతి అన్నపూర్ణ, వరంగల్ : ఆచార్యా! నా వయసు 33 సం॥లు. నాకు ప్రస్తుతం రెండుమూడు నెలలకు ఒకసారి బహిష్టు వస్తుంది. ఎన్నో మందులు వాడాను. మందులు వాడినన్ని రోజులు బహిష్టు సక్రమంగానే వస్తుంది. ఆపివేస్తే బహిష్టు ఆగుతుంది. ఎంతో విసిగిపోయాను. దయతో నాకు మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! నీ సమస్య సులువుగానే తీరుతుంది. సోంపుగింజలు 25గ్రా, పాతబెల్లం 40గ్రా, నలగ్గొట్టి ముప్పావు లీటర్ మంచినీటిలో కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి, గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత ఉదయం పరగడపున తాగుతుండు. దీని సేవనవల్ల నెలల తరబడి ఆగిపోయిన బహిష్టు కూడా తిరిగివస్తుంది. అయితే రాగానే ఇది వాడటం ఆపాలి. నీవు ఇది మొదలుపెట్టిన తరువాత ఎన్ని రోజుల్లో నెలవచ్చిందో గుర్తుంచుకొని తరువాత నెలలో నెల సమయానికి అన్నిరోజులముందు మళ్ళీ తాగడం మొదలుపెట్టాలి. ఇలా వరుసగా మూడు బహిష్టులవరకు చేస్తే ఆ తరువాత బహిష్టు సక్రమంగా నెలనెలా వస్తుంది. శుభం.

పేనుకొరుకుడు - సమస్య

శ్రీ ఎం.కె.వి. రెడ్డి, ఒంగోలు : ఆచార్యా! నా వయసు 37 సం॥లు. నేను గత 4 సం॥ల నుండి పేనుకొరుకుడు సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. తిరగని వైద్యుడులేడు, వాడని మందులులేవు. సమస్య తీరకపోగా ఇంకా పెరుగుతుంది. ఎంతోమందికి ఎన్నో సులభమార్గాలు చెప్పిన మీరు నామీద ప్రేమతో నాకు సరైనమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! మార్కెట్‌మందుల మాయాజాలం నీకు అర్థమైందనుకుంటాను. ఇక స్వంత ఇంటి మార్గాన్ని తెలుసుకొని ఆచరించి ఆనందించు. 1) గుంటగలగరాకుపొడి, దోరగా వేయించిన నల్లనువ్వులపొడి, ఉసిరికపొడి, పటికబెల్లంపొడి సమంగా కలుపుకో. రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు ఒక టీచెంచాపొడి చప్పరించి ఒక కప్పు పాలు తాగుతుండు. 2) నల్లనువ్వులనూనె చెవుల్లో, ముక్కుల్లో రెండురెండు చుక్కలు ఉదయమే వేసుకో. 3) అదే నూనెను తలకు, గడ్డానికి, మీసాలకు, కనుబొమ్మలకు కూడా రుద్దు 4) ఇలాచేసి ఒక గంటాగి కుంకుడురసంతో రుద్ది స్నానంచేస్తుండు. తరువాత నిమ్మరసం, వెల్లుల్లిరసం సమంగా కలిపి పేనుకొరుకుడుపైన పట్టించు. మన ఔషధాలయాల్లో దొరికే స్పెషల్ భృంగరాజతైలం తెప్పించుకొని రుద్దుతుండు. ఆహారంలో పులుపు, ఉప్పు తగ్గించు. తిరిగి వెంట్రుకలు వస్తయ్. శుభం.

ప్రేగుల్లో పుండు ఉన్న - సమస్య

శ్రీ ఎం. భాస్కర్, సికింద్రాబాద్ : ఆచార్యా! మా అబ్బాయి వయసు 15 సం॥లు. విరేచనానికి వెళ్ళినప్పుడు మలంతో పాటు రక్తం పడుతుంది. ఇలా జరిగేటప్పుడు పొట్టలో నొప్పి కూడా వస్తుంది. దయతో మంచి పరిష్కార మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! 1) మీ కుమారునికి రోజూ ఉదయం పరగడపున పావుకప్పు గోమూత్రంలో ఒకచెంచా తేనె, పావుకప్పు మంచినీళ్ళు కలిపి లోనికి ఇవ్వండి. 2) సాయంత్రంపూట 20గ్రా, కలబందగుజ్జు, పావు కప్పు పాలు, పావుకప్పు నీళ్ళు, రెండుచెంచాల పటికబెల్లంపొడి మొత్తం కలిపి గిలకొట్టి కొద్దికొద్దిగా తాగించండి. 3) మేడిచెట్టుకు దండంపెట్టి మనసులోనే సమస్య నివేదించి దాని ఆకులు తెచ్చుకోండి. రెండుపూటలా పూటకు ఒక ఆకు బియ్యం కడిగిన ఒకకప్పు నీటితో కలిపి మెత్తగానూరి బట్టలోవేసి పిండి ఆ రసంలో ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగించండి. 4) ఆహారంలో కారం, ఉప్పు, పులుపు నిషేధించి పలుచని మజ్జిగన్నం చల్లని పాలతో కలిపిన అన్నం, బార్లీజావ, సగ్గుబియ్యం జావ, తీపి దానిమ్మరసం ఇలాంటివి ఉపయోగిస్తుంటే క్రమంగా సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.



పెసరపప్పు కట్టు మూడుపూటలా ఒకకప్పు
తాగుతుంటే అంగంలో అడ్డుపడ్డ రాళ్ళు నశిస్తయ్



అరికాళ్ళల్లో మంటలు, నడుమునొప్పి - సమస్య



శ్రీ ఎస్. శ్రీనివాసరావు, ఇల్లందు : ఆచార్యా! నా వయసు 52 సం॥లు. నేను బొగ్గుబావుల్లో పనిచేస్తుంటాను. ఎంతో కష్టమైన పనులు చేయడంవల్ల నాకు అరికాళ్ళల్లో మంటలు, నడుమునొప్పి సమస్యలు వచ్చాయి. చాలా మందులు వాడాను. సమస్య తీరలేదు. దయతో మంచిమార్గంచెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! మీ ప్రాంతంలో దొరికే తంగేడు చెట్టుకు ప్రార్థనచేసి దాని ఆకులు, పూలు, కాయలు, కొమ్మలతో సహా తెచ్చుకోండి. ఆకులు కొంచెం నీటితో కలిపిదంచి రసంతీసి మంటలకు బాగా రుద్దుతూ ఉండండి. అలాగే మిగిలిన చెట్టుభాగాలను బాగా నలగ్గొట్టి పాత్రలోవేసి నీళ్ళుపోసి నాలుగు చెంచాల పసుపు కూడా కలిపి మసలబెట్టండి. తరువాత పాత్రను దించి అందులో బట్టముంచి పిండి నడుముకు రెండుపూటలా కాపడం పెట్టుకోండి. దీంతోపాటు నల్లతుమ్మబంక తెచ్చుకొని చిన్నముక్కలుగా కొట్టి అయిదారుచుక్కల నెయ్యివేసి దోరగా వేయించి దంచి జల్లించండి. దాంతో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలవజేసుకొని రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందుగా ఒకచెంచాపొడి చప్పరించి తిని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలుతాగండి. ఇలాచేస్తుంటే క్రమంగా మీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.

దంతాలు కదులుతున్న - సమస్య

శ్రీ సుధాకర్, కరీంనగర్ : ఆచార్యా! నా వయసు 33 సం॥లు. నా దంతాలు కదలడం, ఎర్రగా మురిగ్గా మారడంవంటి సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. తొందరలో దంతాలన్నీ ఊడిపోతాయని దంతవైద్యులు చెప్పారు. వారి మాటలతో మానసికంగా కృంగిపోతున్నాను. దయతో పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! అక్కడి వైద్యులు చెప్పిన మాటలతో మీ మనసు పాడుచేసుకోవద్దు. దంతాలను దృఢంగా మార్చుకొనే యోగాలు చాలా ఉన్నాయి. 1) రోజూ ఉదయం పరగడుపున పిడికెడు నువ్వులు కొద్దికొద్దిగా నోట్లో పోసుకొని నిదానంగా నమిలితిని ఒకగ్లాసు మంచినీళ్ళు తాగండి. ఇలా విడవకుండా 40రోజులు చేస్తే దంతాలు రాళ్ళలాగా దృఢపడతయ్. 2) వెంటనే పేస్టులు వాడటం మానివేసేయ్. ఈ ఋతువులో మీ ఊరుచుట్టూ ఎక్కువగా ఉత్తరేణివేళ్ళు దొరుకుతయ్. మీకు తెలియకపోతే పెద్దవాళ్ళను అడిగి ఆ చెట్లను తెలుసుకొని వాటికి నమస్కరించుకొని మనసులోనే సమస్యను నివేదించి ఆ చెట్లను పెరికి వాటి వేళ్ళను తెచ్చుకోండి. కడిగి ఆరబెట్టి రోజూ ఆ పుల్లలతో నిదానంగా మృదువుగా పళ్ళు తోముకొని అరగంటాగి నీటితో కడగండి. పుల్లలతో తోమడం కుదరకపోతే ఆ వేళ్ళను ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి నిలవజేసుకొని పండ్లపొడిలాగా ఉపయోగించుకోండి. 3) ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక్క జామాకు ముక్కలుచేసివేసి ఒక కప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగాచేసి నోట్లో పోసుకొని 5 నుండి 10 నిమిషాలపాటు పుక్కిలించి ఊసివేయండి. దంతసౌందర్యం కలుగుతుంది. శుభం.

పిప్పిపన్ను - సమస్య

శ్రీ రాజశేఖర్, రాజమండ్రి : ఆచార్యా! నా వయసు 32 సం॥లు నాకు తరచుగా పిప్పిపన్ను సమస్య వస్తుంది. ఎన్నిమందులు వాడినా ప్రయోజనంలేదు. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! పిప్పిపన్నునొప్పి ఎడమవైపున వస్తే కుడిచెవిలోను, కుడివైపున వస్తే ఎడమ చెవిలోను కాకిదొండాకుపసరు అయిదారు చుక్కలు పోసి కొంచెం ఆగి చెవిని పక్కకు వంచి ఆ రసాన్ని బయటకు కార్చివేయాలి. దీనివల్ల అప్పటికప్పుడే పిప్పిపన్ను నొప్పి తగ్గిపోతుంది. శుభం.



కప్పు ముల్లంగిరసంలో చెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగుతుంటే మూత్రనాళంలో రాళ్ళు కరుగుతయ్.

మామిడిచెట్టుతో - మరువలేని యోగాలు



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

మామిడి - పర్యాయ నామములు

ఆమ్రము, రసాలము, సహకారము, అతి సౌరభము, కామాంగము, మధుదూత, మాకందము, పికవల్లభము అనునవి మామిడికి ఇతర పేర్లు.

రసాలము-రసముచే నలంకరించివుండు ఫలమును గలది. కామాంగము - మన్మథునికి యంగముగా నొప్పి వుండునది, మన్మథోద్దీపనము గలిగించునది. మధుదూతము - వసంతఋతువునందు దూతగా నుండునది అనగా ఎండా కాలంలో పుష్పించి వసంతఋతువు యొక్క ఆగమనము లోకమునకు తెలియజేయునది. చూతము - ఆస్వాదింప బడునట్టి ఫలములను గలది.

విరేచనాలు తగ్గుటకు - మామిడి

మామిడిపూత 10 గ్రా॥ ఆవునేతిలో వేయించి 1 గ్రా॥ పచ్చకర్పూరం కలిపి తేనెతో 2.5 గ్రా॥ వరకు సేవిస్తుంటే వాంతులు, విరేచనములు (కలరా), రక్తవిరేచనాలు తగ్గుతయ్.

కంఠస్వరము మృదువగుటకు - మామిడి

మామిడిపూత, మామిడిచిగుళ్ళు నీడలో ఎండించి కషాయంలా కాచి, తగినంత తేనె కలిపి పుచ్చుకుంటుంటే కంఠధ్వనిలోని బొంగురుతనము తొలగిపోవును. పాటలో మృదుత్వం కలుగును. అలాగే హీనస్వరము, గొంతు పొరపోవుట మున్నగునవి తగ్గిపోవును.

మామిడి పుష్పపాకము

మామిడిపూత 1 కిలో, మామిడికాయలను నీటిలో ఉడికించి తీసిన గుజ్జు 1 కిలో, ఆవుపాలు 1 కిలో, చక్కెర 2 కిలోలు పొయ్యిపై సన్నని మంటబెట్టి గాఢమైన పాకం సిద్ధమయ్యేవరకు ఉడికించుకోవాలి.

దానిలో మిరియాలు 10గ్రా॥, సైంధవలవణం 10గ్రా॥, పచ్చకర్పూరం 4గ్రా॥, కలిపి వెడల్పు మూతగల సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి.

దీనిని రోజూ 1 - 2 చెంచాల మోతాదుగా నాలుకపై వేసుకొని చప్పరిస్తుంటే వడదెబ్బ, మూత్రంలో మంట, గొంతుబొంగురు, మిక్కిలి దప్పిక మొదలగునవి తొలగి ఇంద్రియపుష్టి, తృప్తి, ఉల్లాసం కలుగును.

దురదల నివారణకు - మామిడి

మామిడిపూత, మామిడిలేత చిగురుటాకులు ప్రతిది 100గ్రా॥, మాగిన మామిడిపండులోని టెంకెలోపలి జీడి 60గ్రా॥, మామిడిచెట్టు వేరుమీది పట్ట 60గ్రా॥, లోహచూర్ణం 40గ్రా॥, మరియు పాతబెల్లం 2 కిలోలు అన్నింటినీ దంచి 10 లీ॥, నీటిలో కలిపి జాడిలో పోసివుంచుకోవాలి. ప్రతిరోజు సాయంత్రం మామిడికర్రతో దానిని కలుపుతుండాలి. ఈ విధంగా 15 రోజుల తరువాత పరగడపున 150గ్రా॥, వడ పోసుకొని 20గ్రా॥, పటికబెల్లం కలిపి సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల చర్మదురదలు తొందరగా తగ్గిపోతయ్.



మర్రి, మేడి, నేరేడు చెక్కల కషాయంలో పటికబెల్లం కలిపి తాగుతుంటే మూత్రంలో రక్తం పడటం ఆగుతుంది

కంఠ(వాత)వ్యాధికి (డిఫ్తీరియా) - మామిడి

మామిడిపూత, మొగ్గలు, మామిడిటెంకలోని జీడి సమభాగాలు తీసుకొని చిక్కటి కషాయంలా కాచి పటిక బెల్లం, సైంధవలవణం, మిరియాలు, అక్కలకర్ర చిటికెడు ప్రమా ణంలో ప్రతిది కలిపి తేనెతో మిశ్రమంచేసి చుక్క చుక్క గొంతులో వేసుకుంటూ చప్పరిస్తూ మింగుతుంటే డిఫ్తీరియా కంఠపార వాపువ్యాధి తగ్గుతుంది.

తేలుబాధ నివారణకు - మామిడి

వసంతఋతువుకు ముందుగానే మామిడిపూత వస్తుంది. మామిడిచెట్టు పూతను చేతితో తుంచి మెత్తగా దంచి రసంతీయాలి. ఆ రసాన్ని తేలుకుట్టినచోట పోసి అయిదారుసార్లు జాడిస్తుంటే బాధ నివారణమగును. ఒక సంవత్సరం వరకు దీని ప్రభావముండును.

సక్రమ ఋతురక్తానికి - మామిడి

మామిడిచెట్టు పట్టరసం 40 గ్రా, తీసుకొని అందులో 20గ్రా, తేనెను కలిపి తాగుతుంటే స్త్రీలకు ఆగిపోయిన ఋతురక్తం క్రమంగా జారీఅగును.

వీర్యబలానికి - మామిడి

మామిడిచెట్టుబెరడను సేకరించుకొని శుభ్రంచేసి చిన్నచిన్న ముక్కలుచేసి ఒక మట్టిపాత్రలోవేసి దానినిండా నీరుపోసి పలుచని నూలుబట్టతో ఆ పాత్రమూతిని గాలి పోకుండా కట్టాలి. సూర్యోదయాన్నే లేచి ఆ నీటిని వడకట్టు కొని, పాలలో కలిపి తాగుతుండే పురుషులు ధాతువృద్ధి కలవాడై, బలశాలి, పుష్టిశాలి అగును.



దట్టమైన తలవెంట్రుకలకు- మామిడి

నీడలో ఎండించిన మామిడిపూలు, కరక్కాయ పెచ్చులు, తానికాయపెచ్చులు, ఉసిరికవలుపు, మద్దిపట్ట చూర్ణం, ఇవన్నీ సమభాగాలుగా కలిపివుంచుకోవాలి.

పొయ్యిమీద ఒక బాండీలో అవసరమైనంత నువ్వుల నూనె తీసుకొని కొంచెం గోరువెచ్చగాకాగానే అందులో పై పదార్థాలన్నీ వేసి బాగా మరగబెట్టి దించి చల్లారిన తరువాత ఒక గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి. ఈ నూనెను రోజూ తలకు రాసుకుంటుంటే తలవెంట్రుకలు దట్టంగా మరియు పొడవుగా పెరుగును.

శరీరకాంతికి - మామిడి

మామిడిచెట్టుబెరడు, కరక్కాయపెచ్చులు, లొద్దుగ చెక్క, వేపాకులు, దానిమ్మకాయపెచ్చులు, ఈ వస్తువులన్నీ సమభాగాలుగా కలిపి నీళ్ళతో మెత్తగానూరి ఆ గుజ్జును స్త్రీలు ప్రతిరోజు తమ శరీరానికి నలుగు పెట్టుకుంటుంటే శరీరానికి మంచికాంతి కలుగును.



అడ్డసరం ఆకురసం 10గ్రా, తేనె 10గ్రా కలిపి తాగుతుంటే మశూచికం మటుమాయం



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

ఆరోగ్యరాగాలు - ఆయుర్వేదయోగాలు

నూరేళ్ళ ఆయువుకు-చిత్రమూలయోగం

పరిశుభ్రమైన ప్రదేశంలో పెరిగిన చిత్రమూలం చెట్టుకు పూజచేసి నైవేద్యంపెట్టి ఆ చెట్టును తవ్వితీసి వేళ్ళు సేకరించుకోవాలి. వాటిని కడిగి చిన్నముక్కలుజేసి నీడలోనే గాలి తగిలేచోట ఎండించి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని 1 నుండి 3 గ్రాముల మోతాదుగా క్రమంగా పెంచుకుంటూ అందులో ఆవునెయ్యి 5గ్రా॥, తేనె 10గ్రా॥, కలిపి సేవిస్తూ సాత్వికాహారాన్ని తింటుంటే ఈనాటి మానవులంతా నిండునూరేండ్ల పర్యంతం ఏ వ్యాధిలేకుండా అఖండమైన బుద్ధిబలంతో, శారీరకబలంతో, మంచి జీర్ణశక్తితో, కాంతివంతమైన శరీరంతో ఆనందంగా జీవించవచ్చు.

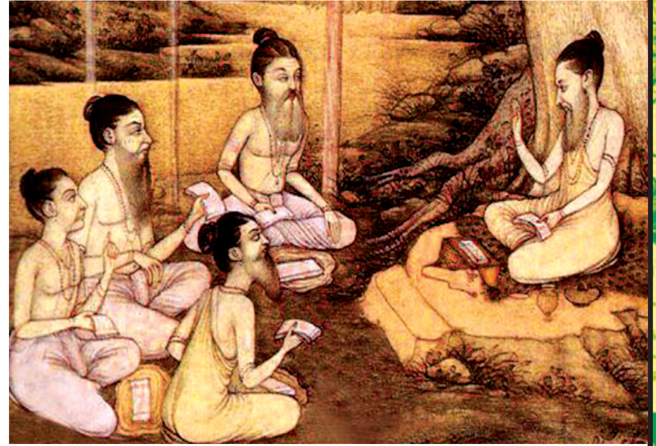
అతిసారవిరేచనాలకు - చింతగింజలయోగం

దోరగా వేయించి నీటిలో రెండురోజులు నానబెట్టి పై తోలు తీసివేసి లోపలి పప్పును చితక్కొట్టి ఎండించి దంచిన చింతగింజల పప్పుపొడి 50గ్రా॥, దాల్చినచెక్కపొడి 50గ్రా॥, దోరగావేయించిన సొంఠిపొడి 50గ్రా॥, సైంధవ లవణం 50గ్రా॥, దోరగా వేయించిన వాముపొడి 50గ్రా॥, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని 5గ్రా॥, మోతాదుగా కప్పు మజ్జిగలో కలిపి రోజూ రెండు లేక మూడుసార్లు సేవిస్తుంటే అతిసార విరేచనాలు అతిశీఘ్రంగా హరించిపోతయ్.

ఉబ్బురోగాలకు - గోధుమరొట్టె

గోధుమపిండి100గ్రా॥, తీసుకొని అందులో బూరుగు చెట్టు ఆకులపొడి 20గ్రా॥, కలిపి మంచినీటితో ముద్దగాచేసి నువ్వులనూనెతో రొట్టె చేసుకొని తింటుంటే శరీరంనిండా పట్టిన చెడునీరు, ఆ నీటివల్ల కలిగిన వాపులు తీపులు తగ్గి మంచిఆరోగ్యం కలుగుతుంది.



తేలుకాటుకు - జీరకాదిలేపనం

జిలకరపొడి 50గ్రా॥, సైంధవలవణంపొడి 50గ్రా॥, కలిపి నిలవజేసుకొని తేలు కుట్టినప్పుడు ఈ చూర్ణాన్ని తగి నంత తీసుకొని స్వచ్ఛమైన తేనెతో కలిపి గుజ్జులాగా నూరి ఆ గుజ్జును తేలుకుట్టినచోట దట్టంగా లేపనంచేయాలి. ఆ పట్టు ఆరేటప్పటికి తేలువిషం విరిగిపోతుంది.

పిల్లల ఆరోగ్యానికి - పిప్పల్యాదిచూర్ణం

దోరగా వేయించిదంచిన పిప్పళ్ళపొడి, మిరియాల పొడి, సొంఠిపొడి, చెవ్యంపొడి, పిప్పలిమూలంపొడి, జిలకర పొడి, చిన్నఏలకులపొడి, దాల్చినచెక్కపొడి, ఆకుపత్రిచూర్ణం, నాగకేసరాలపొడి, తాళిసపత్రిచూర్ణం, పుష్కరమూలం చూర్ణం, అశ్వగంధచూర్ణం, వెదురుప్పుపొడి ప్రతిది 10గ్రా॥, చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగా దంచిజల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి అందులో పటికబెల్లంపొడి 280 గ్రా॥, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని బిడ్డల వయసునుబట్టి 1 లేదా 2 గ్రా॥ మోతాదుగా దేశవాళి ఆవునెయ్యి 5గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు తినిపిస్తుంటే పిల్లల అజీర్ణం, మల బంధం, ఆకలి లేకపోవడం, దగ్గు, దమ్ము, ఆయాసం మొద లైన ఉదరరోగాలు శ్వాసరోగాలు హరించిపోయి బిడ్డలకు మంచిబలం, పుష్టి, శారీరక ఎదుగుదల ప్రాప్తిస్తయ్.



వేపాకు పసుపు సమంగా నూరి పూస్తే
మశూచికం వల్ల పుట్టిన దురద దూరమౌతుంది

సుఖ, ప్రమేహవ్యాధులకు ఫిరంగియోగం

ఆవుపాలతో శుద్ధిచేసిన ఫిరంగిచెక్కచూర్ణం 200గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 50గ్రా॥, దోరగా వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళ పొడి 10గ్రా॥, పిప్పలిమూలంపొడి 10గ్రా॥ , మిరియాలపొడి 10గ్రా॥, లవంగాలపొడి 10గ్రా॥, అక్కలకర్రపొడి 10గ్రా॥, గొబ్బిగింజలపొడి 10గ్రా॥, సొంఠిపొడి 10గ్రా॥, వాయువిడంగాల పొడి 10గ్రా॥, దాల్చినచెక్కపొడి 10గ్రా॥, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రోజు 3గ్రా॥, మోతాదుగా ఆవునెయ్యి 5గ్రా॥, తేనె 10గ్రా॥, కలిపి రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత అరగంటాగి సేవిస్తుంటే కొరుకుడు అనబడే సుఖరోగం వ్రణాలు, వాతరోగాలు, చర్మరోగాలు, ప్రమేహరోగాలు క్రమంగా హరించిపోతయ్.

పథ్యం : యవలు, గోధుమలు, పాతబియ్యం, సైంధవలవణం, లేత మునక్కాయలు, లేతమునగాకు, ఆవు నెయ్యి, తేనె, అల్లం, గోరువెచ్చని నీరు సేవించవచ్చు.

గరుడదృష్టికి - గంధకకల్పం

శుద్ధగంధకం 100గ్రా॥, త్రిఫలచూర్ణం 100గ్రా॥, గుంటగలగరచూర్ణం 100గ్రా॥, ఆవునెయ్యి 100గ్రా॥, స్వచ్ఛమైన తేనె 100గ్రా॥, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

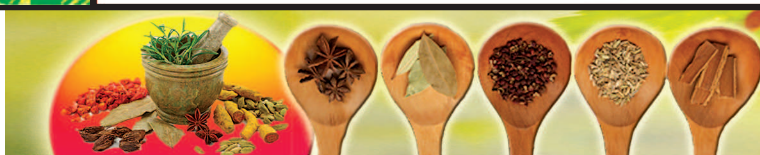
రోజూ ఉదయం పరగడుపున 5గ్రా॥, మోతాదుగా సేవిస్తుంటే నేత్రవ్యాధులు హరించి గరుత్మంతునితో సమానమైన నేత్రదృష్టి ప్రాప్తించడమేకాక రోగరహితమైన దీర్ఘాయువు కూడా లభిస్తుంది.

దంతరోగాలకు - జాతీపత్రచూర్ణం

జాజిఆకులపొడి 50గ్రా॥, తెల్లగలిజేరువేళ్ళపొడి 50గ్రా॥, కరక్కాయపొడి 50గ్రా॥, పుష్కరమూలంపొడి 50గ్రా॥, వసకొమ్ములపొడి 50గ్రా॥, దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి 50గ్రా॥, గజపిప్పళ్ళపొడి 50గ్రా॥, ఓమపొడి 50గ్రా॥, నల్ల నువ్వులపొడి 50గ్రా॥, కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి కల్వంలోవేసి మంచినీటితో ముద్దలాగానూరి 3గ్రా॥, మోతాదుగా గోలీలు కట్టి నీడలో ఆరబెట్టి నిలువజేసుకోవాలి.



రోజూ రెండుపూటలా ఒకగోలీని బుగ్గనపెట్టుకొని చప్పరిస్తుంటే దంతాలపై ఏర్పడిన నల్లని ఎర్రని మరకలు, నోటిదుర్గంధం, దంతపోటు, దంతాలు కదలడం, చిగుళ్ళలో నీరుపట్టి ఉబ్బిపోయి వాపురావడం, దంతాల్లో పురుగులు ఏర్పడటంవంటి అన్నిరకాల దంతరోగాలు హరించిపోతయ్.



వాయింటాకు కొద్దిగా ఉప్పుకలిపి నూరి పూస్తే దురదలు, దద్దుర్లు తగ్గిపోతయ్

దాల్చినచెక్కతో - దివ్యమైన యోగాలు



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

అజీర్ణానికి - దాల్చినచెక్క

దాల్చినచెక్క, శొంఠి, ఏలకులగింజలు, ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా చూర్ణించి పూటకు 3గ్రా॥ మోతాదుగా సేవిస్తూ అనుపానంగా మంచినీళ్ళు తాగుతుంటే అజీర్ణం పూర్తిగా హరించును.

తెల్ల, ఎర్రకుసుమవ్యాధులకు-దాల్చిన

దాల్చినచెక్క ఒకభాగం, ఏలకులగింజలు 2 భాగాలు, పిప్పళ్ళు 4 భాగాలు, తవాక్షీరి 8 భాగాలు, పంచదార 16 భాగాలు, ఈ వస్తువులన్నీ కలిపి మెత్తగా దంచి జల్లించి పూటకు 5గ్రా॥ మోతాదుగా, 5గ్రా॥ ఆవునెయ్యి 10గ్రా॥ తేనెతో కలిపి తింటుంటే స్త్రీల యొక్క తెల్లకుసుమ, ఎర్ర కుసుమవ్యాధులు హరిస్తయ్.

వీర్యపటిష్టతకు - దాల్చిన

దాల్చినచెక్కను మెత్తగా దంచి వస్త్రఘాళితం పట్టి ఒక గాజుసీసాలో నిలవుంచుకోవాలి. ప్రతిరోజు రాత్రి పడుకోబోయేముందు 3గ్రా॥ దాల్చినచెక్కచూర్ణాన్ని పటికబెల్లంపొడి కలిపిన అరకప్పు ఆవుపాలలో వేసి తాగుతుంటే వీర్యనష్టం హరించి వీర్యం బాగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

తేలుకుట్టిన బాధకు - దాల్చిన

దాల్చినచెక్కతో తయారుచేసిన నూనె (మూలికలు అమ్మేచోట దొరుకును) ఒకటిరెండు చుక్కలు కొంచెం దూదిలోవేసి తేలుకుట్టినచోట పైన ఉంచి కట్టుకట్టిన యెడల నొప్పి వెంటనే తగ్గిపోవును.

కడుపులోని క్రిములకు - దాల్చిన

ప్రతిరోజు రాత్రి నిద్రించేముందు దాల్చినచెక్క చూర్ణం 3గ్రా॥ మోతాదుగా అరగ్లాసు నీటిలో కలుపుకొని తాగుతుంటే కడుపునొప్పి తగ్గటమేకాక, కడుపులోని, ప్రేవుల్లోని క్రిములు కూడా హరిస్తయ్.



శుక్రవృద్ధికి - దాల్చిన

దాల్చినచెక్క 5గ్రా॥ చలువ మిరియాలు 5గ్రా॥ రేవల చిన్ని 5గ్రా॥ తవాక్షీరి 10గ్రా॥ ఏలకులగింజలు 10గ్రా॥ తీసుకొని కలిపి దంచిజల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి, అందులో 50గ్రా॥ పటికబెల్లంపొడి కలిపి పూటకు 3గ్రా॥ మోతాదుగా రెండుపూటలా పాలతోపాటు సేవిస్తుంటే శుక్రనష్టం మూడు వారాల్లో హరించిపోవును.

తలనొప్పికి - దాల్చిన

దాల్చినచెక్కను నీటితో మెత్తగానూరి కొంచెం వెచ్చజేసి తలకు, కణతలకు పట్టిస్తుంటే భయంకరమైన తలనొప్పి కూడా తగ్గును. (లేదా)

దాల్చినచెక్క 3గ్రా॥ తీసుకొని ఒకగ్లాసు నీళ్ళలో వేసి, ఆ నీటిని సగానికి మరిగించి దించి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే జలుబువల్ల కలిగిన తలనొప్పులు కూడా హరించిపోతయ్.

జలుబు, పడిశానికి - దాల్చిన

ఆవుపాలు పావులీటర్‌తీసుకొని అందులో దాల్చినచెక్కచూర్ణం 3గ్రా॥ జాజికాయచూర్ణం 6గ్రా॥ జాపత్రి చూర్ణం 6గ్రా॥ కలిపి చిన్నమంటపై కాచి వడకట్టి అందులో సరిపడినంత పటికబెల్లంచూర్ణం కలిపి తాగుతుంటే రెండు మూడు రోజుల్లో జలుబు, పడిశం వ్యాధులు హరిస్తయ్.



పాతబెల్లం, వెలిగారం సమంగా నూరి పట్టిస్తుంటే పుండ్లు, వ్రణాలు మానిపోతయ్.



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

ఆయుర్వేద మార్గాలు - ఆరోగ్యానికి సోపానాలు

ఉదరశుద్ధికి : యువతీయువకులలో లావుగా వున్నవారు, త్రిఫలకల్ప చూర్ణాన్ని, సన్నగా వున్నవారు త్రిఫల రసాయనం చూర్ణాన్ని అరటీస్పూన్ మోతాదుగా అరగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి రాత్రి నిద్రించేముందు తాగడం ప్రారంభించి క్రమంగా ఒక టీస్పూన్‌పొడి ఒకగ్లాసు వేడి నీటిలో కలిపి త్రాగేవరకు పెంచుకోవాలి.

ఆకలిపెరగడానికి : అల్లంముక్కలను ఎండబెట్టి దంచి చేసిన పొడి పావుచెంచా సైంధవలవణం అరపావు చెంచా కలిపి రోజు రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు చప్పరించి ఒకకప్పు నీరు తాగాలి. ఇలా రోజూచేస్తుంటే క్రమంగా జఠరాగ్ని ప్రజ్వలించి అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణంతగ్గి ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది.

ముదిరిన మొటిమలకు : యువతీయువకులలో కొంతమందికి ముఖంపైన లావులావు గడ్డలాగా గట్టిగా మొటిమలు తయారై ముఖం వికృతమైపోతుంది. చివరకు ఆ గడ్డలకు ఆపరేషన్ చేసి తొలగించాలని వైద్యులు చెప్పే పరిస్థితి కూడా వస్తుంది. కానీ, మన పాఠకులైన యువతీ యువకులు ఇక్కడ చెప్పబోయే యోగాన్ని ఆచరించి ఒక పైసా ఖర్చులేకుండా ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు.

కాకరకాయముక్క కొంచెంపసుపు కలిపి మెత్తగానూరి ఆ పేస్టును రాత్రిపూట ముఖముపై గట్టిగా ఏర్పడ్డ ఒకటి రెండు మొటిమలపై ముందుగా లేపనంచేయండి. ఇలా రెండుమూడురోజులు చేయగానే ఆ మొటిమలు లోపల మెత్తబడి పైకి కొంచెంలావుగా ఉబ్బుతయ్. ఏమి కంగారు పడకుండా ఆ ఉబ్బిన మొటిమలపై మరలా ఇదే లేపనాన్ని చేస్తూవుంటే నాలుగైదురోజుల్లో లోపలవున్నది మొత్తం పైకి వచ్చి మెత్తగా అవుతుంది. అప్పుడు ఆ మొటిమలప్రక్కన మెల్లగా నొక్కితే లోపలి మురిగినకొవ్వు బయటికి వస్తుంది. మొటిమ మాడిపోతుంది. ఇలా ముందుగా ఒకటి లేక రెండు మొటిమలపైన చేసి అనుభవాన్ని పొంది ఆ తరువాత మిగిలిన మొటిమలపైన కూడా చేయండి.

ఈవిధంగా మొటిమలన్నీ మెత్తబడి బయటికి వచ్చిన తరువాత మచ్చలకు రోజురాత్రి నిద్రించేముందు చిన్న టమోటాలరసం సున్నితంగా రుద్ది ఉదయం కడుగుతూ వుండండి. ఇలా చేస్తూవుంటే క్రమంగా మచ్చలు కూడా హరించిపోతయ్.



గవ్వపలుకు సాంబ్రాణి, హారతికర్పూరం సమంగా నూరిపట్టిస్తే పుండ్లు అతిశీఘ్రంగా హరించిపోతయ్

చింతచెట్టుతో - చక్కని యోగాలు

తామరకు - చింత

చింతగింజలను అవసరమైనంత మోతాదుగా తెచ్చుకొని, వాటిని నిమ్మకాయరసంతో అరగదీసి తామరపై పట్టిస్తుంటే నాలుగురోజుల్లో తామరవ్యాధి హరించిపోతుంది.

ఏలికపాములు హరించుటకు-చింత

పాత చింతపండు, రేలచెట్టు చిగుళ్ళు ఈ రెంటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని నూరి, చిన్న ఉసిరికాయంత ప్రమాణంగా గోలీలుకట్టి గాలి తగిలేచోట నీడలో ఆరబెట్టి ఎండిన తరువాత ఒక గోలీ మోతాదుగా తింటుంటే నాలు గైదు విరేచనములై ఏలికపాములు పడిపోయి ఉదరశుద్ధి జరిగి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

నీళ్ళవిరేచనాలు తగ్గడానికి - చింత

చింతచెట్టుబెరడు,శొంఠి, వాము,సైంధవలవణం కరక్కాయపెచ్చులు, వీటన్నింటినీ సమభాగాలుగా తీసుకొని కలిపినూరి పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా పలుచని ఆవుమజ్జిగతో అనుపానంగా సేవిస్తుంటే నీళ్ళవిరేచనాలు, రక్తవిరేచనాలు, జిగట విరేచనాలు హరిస్తయ్.

అతిసార విరేచనాలకు - చింత

తగినన్ని చింతగింజలను సేకరించుకొని వాటిపై ఉండే ఎర్రటిపెచ్చును తీసివేసి, లోపలవుండే తెల్లపప్పును మెత్తగా చూర్ణించి ఒక గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి. అతిసారముచే బాధింపబడే రోగి రెండుపూటలా 5గ్రా, చూర్ణాన్ని పలుచని మజ్జిగలో కలుపుకొని సేవిస్తుంటే అతి విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

బట్టంటువ్యాధులకు - చింత

చింతగింజలచూర్ణం పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో కలుపుకొని తాగుతుంటే స్త్రీలయొక్క అన్ని బట్టంటువ్యాధులు హరిస్తయ్.



మూత్రవ్యాధులకు - చింత

చింతగింజల్లోని పప్పు 50గ్రా, లేత రేగికాయలు 100గ్రా, తీసుకొని ఈ రెంటిని కలిపి మెత్తగానూరి వస్త్ర ఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి. ప్రతిరోజు ఉదయం 5గ్రా, చూర్ణాన్ని ఒకగ్లాసు ఆవుపాలలో కలిపి సేవిస్తుంటే మూత్ర వ్యాధులు, కాళ్ళుచేతుల మంటలు, శుక్రనష్టము హరించును. (వేడిచేసే వస్తువులు, పుల్లటి వస్తువులు తినడం మానివేయాలి)

వడదెబ్బకు - చింత

తగినంత చింతపండును తీసుకొని మంచినీటిలో కలిపి బాగా పిసికి ఆ తరువాత దానిని వడపోసి కొద్దిగా పంచదార కలిపి తాగుతుంటే వడదెబ్బవల్ల వచ్చే ప్రమాదం తగ్గిపోతుంది. ఎండాకాలంలో ఈ పానకాన్ని తాగేవారికి ఆరోగ్యం ఏ మాత్రం చెడిపోకుండా ఉంటుంది.

అజీర్ణానికి - చింత

చింతచెట్టువేళ్ళను సేకరించుకొని ఎండించి కాల్చి బూడిదచేసి భద్రపరచుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో కలిపి తాగుతుంటే అజీర్ణం హరించిపోతుంది.



అతివస నీటితో అరగతీసిన గంధం లేపనం చేస్తుంటే అన్ని వాపులు హరిస్తయ్



పిల్లలకు ఆహార వైద్యవిజ్ఞాన రహస్యాలు

డా॥ చిల్కూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

గవద (దవడ) బిళ్ళలు



✻ మెడకు /గొంతుకు ఇరువైపులా గ్రంథులు వాచినప్పుడు వాటిని గవదలంటారు. గచ్చకాయపప్పును గంధంతీసి వాటిపైన రాస్తే అవి త్వరగాపోతయ్. రోజుకు మూడుసార్లు రాయాలి.

✻ తమలపాకులకు ఆముదం రాసి నిప్పుసెగను వేడిచేసి వాటిని వేడిగా ఉన్నప్పుడే కొంచెం మందంగా గవదబిళ్ళలపైన వేసి కట్టుకట్టాలి. అలా రోజుకి మూడుసార్లు చేస్తుంటే అవిత్వరగా తగ్గిపోతయ్.

✻ రెండు చిన్నగుడ్డముక్కలను తీసుకొని వాటికి చిక్కగా బ్రెంక చెట్టుపాలను పట్టించి గవదబిళ్ళలకు అంటించాలి. ఒకటిరెండుసార్లు అలా చేసేసరికి అవి తగ్గిపోతయ్. (బ్రెంకచెట్టుకి రాతితో లేక కత్తితో గాటు పెడితే పాలు వస్తాయి)

✻ అవిసెచెట్టుఆకులరసంగాని లేక ఆకులను నూరిగాని దళసరిగా పట్టువేస్తే అవి తగ్గిపోతయ్. పోయేవరకు రోజుకి మూడుసార్లు అలాచేయాలి.

✻ జాజికాయలగంధం తీసి గవదబిళ్ళలకు రోజుకు మూడుసార్లుగా రాస్తుంటే అవిత్వరగా పోతయ్.

✻ నల్ల ఉమ్మెత్తచెట్టుఆకులు వేడిచేసి వాటిపైన వేసి కట్టినా గవదబిళ్ళలు మానిపోతయ్. అదేవిధంగా సరస్వతిఆకుల ను వేడిచేసి వాటిపై కట్టుకట్టినా అవి తగ్గిపోతయ్.

కాళ్ళ మడమలు పగులుట

✻ కాళ్ళ మడమలు, పాదాల భాగాలు పగిలినప్పుడు అక్కడ మర్రిపాలు అప్పుడప్పుడు రాస్తుంటే అవిత్వరగా నయమౌతాయి. అదేవిధంగా రావిచెట్టు పాలను కూడా వాడుకోవచ్చు.

✻ గొబ్బిచెట్టు (ములుగోరింటచెట్టు) ఆకురసాన్ని పాదాలకు, వాటి పగుళ్ళపై రాస్తుంటే అవి నయమౌతాయి. పగుళ్ళు బాగా పుండ్లుగా అయినప్పుడు మెంతులను కొంచెం నీటితో మెత్తగానూరి రోజుకొకసారి వాటిపై వ్రాసి కట్టుకడితే అలాంటి పుండ్లు త్వరగా మానిపోతయ్.

దేహపుష్టికి, బలానికి

✻ ప్రతిరోజూ పూటకు రెండు అమృతపాణి అరటిపండ్లు తింటుంటే శరీరానికి పుష్టి, బలం వస్తుంది. రోజూ ఉదయం, మధ్యాహ్నం రెండు లేక నాలుగు మినపగారెలు (వడలు) తింటున్నా పుష్టితో బలం వస్తుంది.

✻ మినుములను ఒకరోజు రాత్రి నానబెట్టి, ఉదయం నీడలో ఎండబెట్టి తరువాత కొంచెం దోరగా వేయించి, వాటిని మెత్తగా దంచి అందులో బెల్లం, నెయ్యి కలిపి ప్రతిరోజు రెండుపూటలా తింటుంటే శరీరానికి మంచిశక్తి కలుగు తుంది. అధికం అయితే గుణముండదు.

✻ బూరుగుజిగురు చింతగింజంత కప్పు నీటిలో కలుపుకొని రోజూతాగుతుంటే శరీరానికి మంచిబలం వస్తుంది.



తంటెం(తగరిస) గింజలను పుల్లమజ్జిగతో నూరిపట్టిస్తే గజ్జి, తామర హరించిపోతయ్







డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

ముఖసౌందర్యానికి, రక్తవృద్ధికి - ఆరోగ్య యోగాలు



రక్తశుద్ధికి : ప్రతిరోజూ నియమం తప్పకుండా ఉదయం పరగడుపున ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒకచెంచా తేనె కలిపి సన్నగా వున్నవారు సేవించాలి. అదేవిధంగా లావుగావున్నవారు ఆ నీటిలో ఒక నిమ్మపండురసంకూడా కలిపి సేవించాలి. దీనివల్ల అధికకొవ్వు తగ్గిపోయి రక్తం శుద్ధిచెందుతుంది.

లేలేత ముఖసౌందర్యానికి : ఆదివారంనాడు మఱ్ఱిచెట్టుకు ప్రదక్షిణంచేసి పూజించి దాని పైబెరడు కొంచెం తెచ్చుకోవాలి. బెరడుతీసిన చోట ఆ చెట్టుకు ఆవుపేడ లేదా మట్టి పూసిరావాలి. తరువాత, ఆ చెక్కను శుభ్రంగా కడిగి ఒకటి రెండురోజులు ఎండలోబెట్టి, ఆ తరువాత నీడలో గాలికి ఆరబెట్టాలి. ఆరిన తరువాత సానరాయిపైన కొంచెం నీళ్ళుచల్లి ఈ చెక్కతో అరగదీసి గంధం తీయాలి. ఈ మెత్తని మఱ్ఱిచెక్కగంధాన్ని ఉదయం, సాయంత్రం ముఖానికి దట్టంగా ప్యాక్‌లాగా వేసుకోవాలి. అది బాగా ఎండిన తరువాత చల్లనినీటితో ముఖాన్ని కడగాలి.

ఇదేగంధాన్ని ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి ఉదయం పరగడుపున లోనికి సేవిస్తూవుండాలి. ఇలా నలభైరోజులపాటు చేస్తే ముఖసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

చిన్నమొటిమలకు : తులసిదళాలు పది తీసుకొని వాటిలో ఒక కర్పూరం బిళ్ళవేసి మెత్తగా పేస్టులాగా నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని రాత్రిపూట ముఖానికిపెట్టి ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతూవుండాలి. ఇలాచేస్తుంటే క్రమంగా మొటిమలన్నీ శుభ్రంగా తగ్గిపోయి చర్మం నునుపుగా తయారౌతుంది.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీమతి కన్నెపల్లి వరలక్ష్మి, వైజాగ్	రూ. 1200/-
శ్రీ రవి హైమావతి, వైజాగ్	రూ. 1200/-
శ్రీమతి డి. హైమావతి, చెన్నయ్	రూ. 1116/-
శ్రీ శరత్‌కుమార్ ససంకర్, సిలిగురి, పశ్చిమబెంగాల్	రూ. 1116/-
శ్రీమతి ఉషారాణి బిష్వకర్మ, సిలిగురి, పశ్చిమబెంగాల్	రూ. 1116/-
శ్రీ డబ్ల్యు. సమీర్, షీలానగర్, వైజాగ్	రూ. 600/-
శ్రీ పి.ఎస్.వి. ప్రసాద్, శారద, మచిలీపట్నం	రూ. 558/-
శ్రీ V.V.S. సుబ్రమణ్యం, మోతీనగర్, హైద్రాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీమతి మద్దాల సుబ్బమ్మ, నెల్లూరు	రూ. 500/-
శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి	రూ. 500/-
శ్రీ ఎస్.బి. ప్రకాశరావు, ఉమారాణి, చైతన్యపురి, హైద్రాబాద్	రూ. 350/-
శ్రీ కె.సి.నర్సింహులు, అడ్వకేట్, మహబూబ్‌నగర్	రూ. 200/-



శ్రీ రవీంద్రప్రసాద్, ఓల్డ్‌బోయినపల్లి, సికింద్రాబాద్	రూ. 200/-
శ్రీ పి. రమేష్, కొత్తగూడెం	రూ. 108/-
శ్రీమతి ఎస్. రామరక్షిత, వనపర్తి	రూ. 105/-
శ్రీ జి. సంజీవరాయుడు, కూకట్‌పల్లి	రూ. 100/-
శ్రీ టి. మురళీధర్, నిర్మల్	రూ. 100/-



గురిగింజ ఆకురసం, గుంటగలగరరసం, నువ్వులనూనె సమంగా కలిపికాచి పూస్తే చర్మవ్యాధులు నశిస్తయ్



ఆయుర్వేదం జై జై

ప॥ జై జై జై జై జై జై
ఆయుర్వేదం జై జై
సై సై సై సై సై సై
వ్యాధులపైన సై సై

1చ॥ అమృతవేదం జై జై
అనంతవేదం జై జై
ప్రకృతివేదం జై జై
జీవంపోసి జీవలకాచే
జీవనవేదం జై జై ॥జైజై॥

2చ॥ ఈశ్వరనాదం జై జై
పరమేశ్వరివాదం జై జై
బ్రహ్మనినాదం జై జై
భాస్కరబోధం జై జై
ధన్వంతరిగ ధరణివెలసిన
ధార్మికవేదం జై జై ॥జైజై॥

3చ॥ మహర్షివేదం జై జై
మానవవేదం జై జై
సంసారవేదం జై జై
సౌందర్యవేదం జై జై
దివినుండి భువిపైకొచ్చిన
భారతవేదం జై జై ॥జైజై॥

4చ॥ ఆహారవేదం జై జై
ఆచారవేదం జై జై
సంతానవేదం జై జై
సంస్కారవేదం జై జై
ఎల్లవేళలా ఇంటినికాచే
ఇల్లాలివేదం జై జై ॥జైజై॥

5చ॥ కార్మికవేదం జై జై
కర్షకవేదం జై జై
వ్యవసాయవేదం జై జై
ఫలసాయవేదం జై జై
అన్నదాతలకు ఆయువుపోసే
ఆరోగ్యవేదం జై జై ॥జైజై॥

6చ॥ శిశువులవేదం జై జై
పశువులవేదం జై జై
పండితవేదం జై జై
పామరవేదం జై జై
కులముమతముల తేడాలేని
సమతావేదం జై జై ॥జైజై॥



ఆయుర్వేద పాటలపుస్తకం వెలువడింది

ప్రియపాఠకులారా! ఇంతవరకు మన పత్రికల్లో అనేక ఆయుర్వేదగీతాలు ప్రకటించడం జరిగింది. ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారిచే రచింపబడిన ఆయుర్వేద విజ్ఞానగీతాలు, మొక్కలపై వ్రాసిన పాటలు, మహిళలపాటలు, పిల్లల పాటలు, దేశభక్తి గీతాలు, పంచభూత చికిత్సాగీతాలు, ప్రాణాయామ గీతాలు అన్నీ కలిపి 'ఏల్చూరి ఆయుర్వేద గీతాలు' అనే పేరుతో ముద్రించడం జరిగింది. ఈ పాటల్లో ఎన్నో సులభమైన చికిత్సా విధానాలు, ఎన్నో చెట్ల ఔషధరహస్యాలు కూర్చబడివున్నయ్.

ఈ గీతాలు నేర్చుకొని మీమీ ప్రాంతాల్లో అందరికీ నేర్పుతూ ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని, దేశభక్తిని ప్రజల్లో పెంపొందించవలసిందిగా ఆయుర్వేద అభిమానులకు సూచిస్తున్నాం. వెల : రూ. 50/-

గానుగవేరు, చిత్రమూలంవేరు, గోమూత్రంతో నూరి పూస్తే చర్మం దళసరిగా మారడం తగ్గుతుంది

భారతవిజ్ఞానం గురించి విదేశీశాస్త్రవేత్తలు ఏమన్నారు?

ఫ్రెంచి ఖగోళశాస్త్రజ్ఞుడు జీన్ సిల్వైన్ బెయిలీ ఏమన్నారు?

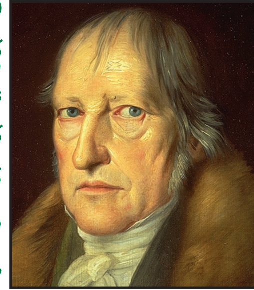


'భారతీయ ఖగోళశాస్త్రం అన్నింటికంటే పురాతనం. ఈజిప్టు, గ్రీకు, రోమన్లు చివరికి యూదులు కూడా ఖగోళశాస్త్ర జ్ఞానాన్ని భారతీయుల నుండే నేర్చుకొన్నారు'

'4500 సం॥పూర్వమే హిందువులు నక్షత్రచలనాన్ని లెక్కగట్టారు. వారిలెక్కకు, ఆధునికులైన డా॥ కాసినీ, డా॥ మేయర్ ల లెక్కకు మధ్య ఒక్కనిమిషం కూడా తేడాలేదు'

క్రీ.శ. 1736 లో జన్మించి 1793 వరకు జీవించినారు. వీరు ప్రఖ్యాత ఫ్రెంచి ఖగోళ శాస్త్రజ్ఞులు. 'హేలీ' తోకచుక్క గమన పరిశోధనలో ఆద్యుడు.

జర్మనీ తత్వవేత్త ఫ్రెడ్రిచ్ హెగెల్ ఏమన్నారు?



'భారత్ ఒక స్వప్నభూమి. భారతీయులు స్వాప్నికులు. వాళ్ళు మానవపరమార్థమైన ఆనందం గురించి కలలు కంటారు. ఈ లక్షణం భారతీయులను ప్రపంచంలో ఇతర దేశస్తులను మించిన చారిత్రక సృజనాత్మకత కలవారుగా చేసింది. దానినుంచే వారి పురాణ గాథలు, మతసిద్ధాంతాలు, సంగీతం, నాట్యం, వైవిధ్యభరితమైన కట్టడాలు నిర్మించిన వాస్తుశాస్త్రం పుట్టాయి'

'భారతీయ సాహిత్య భాండాగారంతో పరిచయం చేసుకున్న ఎవరికైనా కొట్టొచ్చినట్లు కనబడేది వాళ్ళ మేధో ఆవిష్కరణలు, ప్రగాఢమన భావనల ఫలాలు'

క్రీ.శ. 1770లో జన్మించి 1831 వరకు జీవించిన హెగెల్ గొప్ప తత్వవేత్త, రచయిత. యూరోపియను తత్వశాస్త్రంలో విప్లవం తెచ్చిన వ్యక్తి.



ముఖ్య గమనిక



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S., MD(Ayu) గారిని సంప్రదించడానికి ఫోన్‌ద్వారా ముందుగా అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడును. ఇతర ప్రాంతాల నుండి చికిత్సకోసం, ఆరోగ్యసలహాలకోసం వచ్చేవారు 9912177577, 040-42408568 నంబర్లకు ఉదయం 9 గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ లోపు మాత్రమే ఫోన్‌చేసి అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకోగలరు.

సంప్రదించు వేళలు: ఉ॥ 9 గం॥ నుండి మ॥ 1 గం॥ వరకు (సోమవారం నుండి శనివారం వరకు)

e-mail : rajaranjith10@gmail.com, andarikiayurvedam@gmail.com

గమనిక

ప్రతిరోజు ఉ॥ 7 గం॥ నుండి సా॥ 6 గం॥ వరకు , ఆదివారంరోజున ఉ॥ 8 గం॥ నుండి మ॥ 12 గం॥ వరకు వైద్యులు అందుబాట్లో ఉంటారు.

సా॥ 6 గం॥ తర్వాత వైద్యులను సంప్రదించ వలసినవారు ముందుగా పేరు, ఫోన్‌నంబరు నమోదుచేసుకోగలరు.

ఈ సదవకాశాన్ని ఉపయోగించుకొని సంపూర్ణారోగ్యాన్ని పొందగలరని ఆశిస్తున్నాం.

ఫోన్: 040-42408568, 8801005226

ఏ పేజీలో ఏ అమృతముంది?



పత్రికావర్గం

జనరల్ మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

కార్యాలయ సిబ్బంది
బి.మల్లికార్జున్,ఎ.సీతారామశర్మ
జి.శంకర్,ఎన్.నాగరాజు,భాస్కర్

సహసంపాదకులు
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ నరహరి, B.A.M.S.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న
శ్రీ జి. మధుసూదనశర్మ, వైద్యపండితులు

ప్రత్యేక సలహాదారులు
శ్రీ ఎం. వీరరాఘవులు

వైద్య సలహాదారులు
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్
శ్రీ కె. రఘురామరాజు

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ : 9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి - 18, సంచిక - 3, జూన్ - 2014, పేజీలు - 36, రూ. 15/-





సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

కొత్త కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి, ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

పాత కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,

గౌరవ వైద్య సలహాదారులు
డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ., సంఘసేవకులు
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Phd.,

గ్రాఫిక్ డిజైనర్ : ఉదయ్‌కుమార్ కొత్తపల్లి

తొలకరి జల్లుకు స్వాగతం

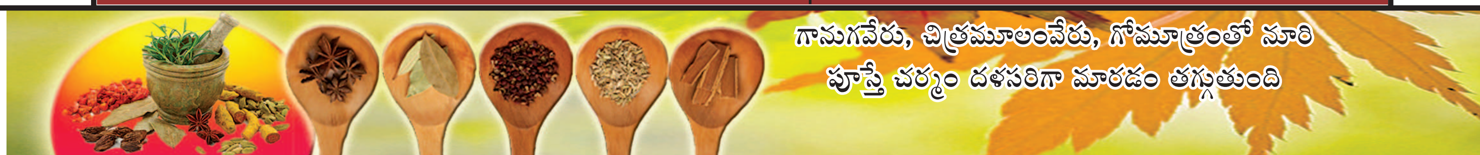


మృగశిరకార్తె వచ్చి తొలకరి జల్లు కురిసిందంటే వళ్ళు పులకరిస్తుంది. వ్యవసాయదారులు సంతోషంతో నాట్యం చేస్తారు. సంవత్సరమంతా పాడిపంటలతో తమ తమ ఇండ్లు తులతూగుతాయని సంబరపడిపోతారు. పొలం దున్నుకోవడం, విత్తనాలు నాటడం ప్రారంభిస్తారు. పూర్వకాలం గ్రామవాసులు చాలావరకు వ్యవసాయం మీదే ఆధారపడేవారు. కాని గ్రామాలకు దగ్గరగా పలు కంపెనీలు వెలువడటం, వ్యవసాయకూలీలు కంపెనీలలో నెల జీతాలకు పనిచేయడం ప్రారంభమయ్యాక పంటపనులకు పనివారు దొరకడమే కష్టమైపోయింది. అలాంటి సమయంలో ట్రాక్టర్లు, ఇతర వ్యవసాయ యంత్రాలు వచ్చినాయి. చాలా రకాల పంటపనులు వీటితో పూర్తి చేసుకోవడం ప్రారంభించారు.

ఎప్పుడైతే ఈ ఆధునిక పరికరాలు రావడం ప్రారంభమైనాయో పశుసంపద తగ్గడం, పశువులను పోషించలేక భారమై కసాయివారికి అమ్మడం జరుగుతుంది. ఆ పశుహత్యా మహాపాతకం కూడా మనకంటుతుంది. ఒకసారి ఆలోచించండి, ఒక ఆవును పెంచితే 10 నుండి 25 ఎకరాల వ్యవసాయం వరకు చేయవచ్చు. ఎటువంటి క్రిమిసంహారక, విషరసాయనాలు కలిసినటువంటి మందులు వాడకుండా కేవలం ఆవులద్వారా లభించే ఆవుమూత్రం, ఆవుపేడతోనే మనం ఎంతో దిగుబడిని సాధించవచ్చు.

మన పూర్వీకుల్లాగా తెల్లవారుజామునే నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు ముగించుకొని పొలంపనుల్లో పాల్గొన్నట్లయితే మన ఆరోగ్యం కాపాడుకుంటూ మంచిపంటను పండించుకుంటూ వందేళ్ళవరకు ఎలాంటి అనారోగ్యాలు లేకుండా జీవించవచ్చుని తిరిగి మరొకసారి మనం నిరూపించుకోవాలి. ప్రస్తుతమున్న కలుషిత వాతావరణాన్ని శుద్ధిచేయడానికి ఇదొక్కటే మార్గం. అందుకు నడుంకట్టేవారికి స్వాగతం పలుకుతూ...

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO,** Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com



గావో రక్షంతి రక్షితా:



గోపరిరక్షణ సమితి



మన కుటుంబాలు, మనదేశం, మన భారత జాతి యొక్క అభివృద్ధి సమస్తం గోమాతల పైనే ఆధారపడి ఉంది. కావున గోవులను రక్షిస్తూ ప్రాణరక్షణ పొందుము.

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం

(గోపరిరక్షణ & పరిశోధనాకేంద్రం)

ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్,
హైదరాబాద్-33, ఫోన్: 040-23547132, 8297034605
e-mail : elchurigorakshana@gmail.com

ప్రతి జిల్లాలో గోశాల నిర్మాణం

గోప్రేమికులారా! మన రాష్ట్రంలో ప్రతిజిల్లాలోని పంటభూములతో కూడిన పర్యావరణం, ప్రతి గృహం విదేశీవిషరసాయనాలతో వికృతమై మన కుటుంబాలను రోగాలరాకాసికి బలిచేస్తున్నయ్.



ఈ దుస్థితినుండి మన కుటుంబాలను రక్షించడం కోసం ప్రతిజిల్లాలో 1000 గోవులతో ఒక గోశాలను తక్షణమే ఏర్పాటుచేయాలని సంకల్పించాం.

ఈ గోశాలద్వారా అమృతాహారాన్ని పండించగల గోమాత ఎరువులను, ప్రతి ఇంటిని భారతీయ గృహంలా మార్చగల గోఆధారిత గోపండ్లపొడి, గోసౌందర్య స్నానచూర్ణం, గోకేశతైలం, గోషాంపు, గోనేత్రాంజనం, గోకర్ణామృతం, పంచగవ్యంవంటి నిత్యావసర పదార్థాలను ఉత్పత్తిచేస్తూ కులమతభేదం లేకుండా జిల్లా ప్రజలందరి సర్వతోముఖాభివృద్ధిని సాధించవచ్చు.

ఈ మహోన్నత సత్కార్యంలో జిల్లా ప్రజలంతా భాగస్వాములై ఎవరి జిల్లాని వారే ఆరోగ్యబృందావనంగా తీర్చిదిద్దుకోమని స్వాగతం పలుకుతున్నాం.

దాతల సహకారం

ముందుగా అన్ని సౌకర్యాలున్న జిల్లాలలో వందఆవులతో గోశాల ప్రారంభించి క్రమంగా వెయ్యి ఆవుల వరకు పెంచడం జరుగుతుంది. ఈ గోశాలలో జిల్లాలోని ప్రతి గ్రామం నుండి ఔత్సాహికులను రప్పించి వారిలో రైతులకు గోఆధారిత ఎరువుల తయారీవిధానాలను, మహిళలకు గోఆధారిత నిత్యావసర వస్తువుల తయారీ పద్ధతులను నేర్పడంద్వారా ప్రజలందరిని ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యపరంగా ఆదుకోవచ్చు.

దాతృత్వ వివరాలు

40 X 100 సైజ్ గోశాలనిర్మాణఖర్చు - రూ. 10,00,000/-
(ఎవరు గోశాలను నిర్మిస్తారో వారిపేరే గోశాలకు పెట్టబడును)
వెయ్యి గోవులకు ఒకరోజు దాణాఖర్చు - రూ. 20,000/-
వెయ్యి గోవులకు ఒకపూట దాణాఖర్చు - రూ. 10,000/-
(ఒకేసారి దానమివ్వలేనివారు నెలనెలా కూడా పంపించవచ్చు)

సంవత్సరంలో ఒకరోజుగాని, ఒకపూటగాని గోమాతలకు ఆహారం పెట్టగల దాతలు తమ ఫోటోతో, వివరాలతో Siddha Nagarjuna Ayurveda Peetam పేరుతో D.D. తీసి మొదటి పేజీలోని చిరునామాకు పంపగలరు. లేక 'ఆన్‌లైన్' విధానం ద్వారా A/c No : 31195887713, I.F.S. Code No. SBIN0010102, S.B.I, Madhapur Branch, Hyderabad కు మీ విరాళాన్ని, ఫోటోను, మీ పూర్తి వివరాలను e - mail elchurigorakshana@gmail.com ద్వారాపంపగలరు.

దాతలకు సౌకర్యాలు

- ఆసుపత్రిలో ఒకసంవత్సరం వరకు ఉచిత కన్సల్టేన్సీ
- అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక 1 సం॥ ఉచిత సభ్యత్వం
- దాతల కుటుంబసభ్యులకు ఉచిత ఆరోగ్యశిక్షణాశిబిరాలు
- ఇన్‌కంటాక్స్‌చట్టం సెక్షన్ 80G ప్రకారం మినహాయింపు

పీఠాధ్యక్షులు : ఆయుర్వేద మహర్షి పండితశ్రీ డా॥ ఏల్చూరి

మూసాంబరాన్ని నీటితో మెత్తగానూరి
లేపనం చేస్తుంటే నారికురుపులు హరించిపోతాయ్.



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

సంధికాల ప్రభావంతో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు - వాటి నివారణోపాయాలు

ఎండాకాలం పూర్తయి, వర్షాకాలం మొదలవడానికి మధ్యవచ్చేదే సంధికాలం. అలాగే ప్రతికాలానికి, ప్రతి ఋతువుకు వర్తిస్తుంది. ఆ సమయంలో శరీరంలో మార్పులు రావడం సహజం. ఉదహారణకు ఎండాకాలంలో శ్వాసకోశవ్యాధులు అణిగివుంటయ్. అలాగే ఎండతీవ్రత వల్ల శరీరశక్తి తగ్గివుంటుంది. యుక్తి గలవారు శరీరశక్తి తగ్గకుండా మన భూమాత ప్రకృతిమాత ప్రసాదించిన మామిడిపండ్లను తింటూ, బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తూ, వ్యాయామం, పరిశ్రమ తగ్గించి శక్తిని కాపాడుకుంటారు.

వర్షాకాలంలో జలుబు, దగ్గు, దమ్ము ప్రకోపిస్తాయి. కాబట్టి మృగశిరకార్తె తొలిరోజే ఇంగువ, బెల్లం కలిపి తింటారు. ఆ రోజు సేవించిన ఇంగువ వర్షాకాలం మొదలు మనల్ని కాపాడుతుందని నమ్మకం. వాతావరణం చల్లబడుతూనే కీళ్ళనొప్పులు కూడా ప్రారంభమౌతయ్. ఈ నొప్పులు ఎండాకాలంలో ఎక్కువగా ఉండవు. ఈ విధంగా ఎన్నోరకాల సమస్యల నుండి బయటపడే చక్కని మార్గాలు తెలుసుకుందాం.



వర్షాకాలంలో - తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1) రోజూ ఉదయాన్నే నువ్వులనూనెగాని, ఆవాలనూనెగాని శరీరానికి మర్దన చేసుకోవాలి. అలాగే ముక్కు, చెవుల్లో నువ్వులనూనె తప్పనిసరిగా వేయాలి.

2) శరీరతత్వాన్నిబట్టి అరగంటనుండి గంటవరకు వ్యాయామంగాని లేదా యోగాసనాలుగాని వేయాలి.

3) ప్రాణాయామం : అ) సూర్యభేదన ప్రాణాయామం : కుడిముక్కు రంధ్రంగుండా గాలి పీల్చి ఆపి ఎడమముక్కురంధ్రంగుండా గాలి వదలాలి. ఇలా 5-10 నిమిషాలు ఆచరించాలి.

ఆ) ఉజ్జాయి ప్రాణాయామం : గొంతుకండరాలు బిగపట్టి, గాలిని లోనికి పూరించి కుడిముక్కురంధ్రం మూసి, ఎడమముక్కురంధ్రంగుండా గాలి వదలాలి. ఇలా 10-15సార్లు చేయాలి.

ఇ) కపాలభాతి ప్రాణాయామం : గాలిని గట్టిగా బయటకు వదులుతుండాలి. ఇలా 2 - 10 నిమిషాలు ఆచరించాలి. మధ్యమధ్యలో విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు.

4) 10-15 నిమిషాలు సూర్యనమస్కారాలు, సూర్యునికెదురుగా సూర్యస్నానం ఆచరించాలి.

5) గోరువెచ్చని నీటితో మాత్రమే స్నానంచేయాలి.

6) పసుపువేసి మరిగించిన నీటిఆవిరి ముఖానికి పట్టాలి.

7) వేడివేడిగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు మాత్రమే తినాలి. మిరియాలచారు అన్నంలో సేవించవచ్చు. అన్నంలో పలుచగా తియ్యగా చేసిన మజ్జిగను వాడుకోవాలి.



జీడిమామిడి గింజల పైపెచ్చు దంచి తీసినరసం పోస్తుంటే చర్మంపై మచ్చలు పొడలు హరిస్తయ్

8) వర్షాకాలంలో పడే వర్షపునీటిని కిందపడకుండా పాత్రలో పడేటట్లు ఏర్పాటుచేసుకొని నిలవుంచుకొని, రోజూ ఒకగ్లాసు నీటిలో కొద్దిగా పసుపు కలిపి లోనికి సేవిస్తుంటే అధికబరువు తగ్గి ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.



9) ఒకగ్లాసు ఆవుపాలలో కొంచెం మిరియాలపొడి, శొంఠిపొడి, చిటికెడు మంచిపసుపు, తగినంత కండచక్కెర వేసి పొయ్యిమీదపెట్టి మరిగించి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత సేవించడంవల్ల కఫవ్యాధులు సోకకుండా ముందుజాగ్రత్త పడవచ్చు.

10) ఏలకులు 2, లవంగాలు 2, తులసిఆకులు 10, అల్లం చిన్నముక్క, బెల్లం 10గ్రా, తీసుకొని 250 మి.లీ. నీటిలో పోసి కషాయంలాచేసుకొని వర్షాకాలంలో సేవిస్తుంటే కఫవ్యాధులు రాకుండా ముందుగా జాగ్రత్తపడవచ్చు.

11) ఆవనూనెలో వెల్లుల్లిపాయలు వేసి మరిగించి వడపోసి ఒక గాజుసీసాలో నిలవుంచుకోవాలి. జలుబు బాగా చేసినప్పుడు ఈ నూనెను కొద్దిగా గోరువెచ్చగా చేసి మాడుపై పోసి మర్దనచేస్తుంటే కఫభారం తగ్గుతుంది.

12) జలుబుతోపాటు జ్వరంకూడా వచ్చివుంటే ఒకగ్లాసు ఆవుపాలలో మిరియాలపొడి పావుచెంచా, పసుపు చిటికెడు వేసి పొయ్యిమీదపెట్టి మరిగించి దించి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత లోనికి సేవించాలి.

13) రెండుగ్లాసుల నీరు తీసుకొని అందులో పుదీనాఆకులు 10, మిరియాలు 6, తులసిఆకులు 10, సైంధవ లవణం చిటికెడు వేసి ఒకగ్లాసు అయ్యేవరకు మరిగించి వడపోసి సేవించాలి. ఈ విధంగా శరీరాన్ని కఫసమస్యలనుండి కాపాడుకోవచ్చు.

కఫశిరోవేదనకు - త్రిఫలాది కషాయం

కరక్కాయబెరడు, తానికాయబెరడు, ఉసిరికాయబెరడు, నేలవేము, పసుపు, వేపచెట్టుబెరడు, తిప్పతీగ వీటిని సమభాగాలుగా దంచి జల్లించి కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో ఒకచెంచా తేనె కలిపి తాగాలి.

ఈ విధంగా నాలుగైదురోజులు చేస్తే శిరస్సులో చేరిన అతికఫం హరించిపోయి తలనొప్పి, చెవినొప్పి, కణతల నొప్పులు, కనుబొమ్మల నొప్పులు, కఫజ్వరం మొదలైనవన్నీ తిరిగి రాకుండా హరించిపోతయ్.

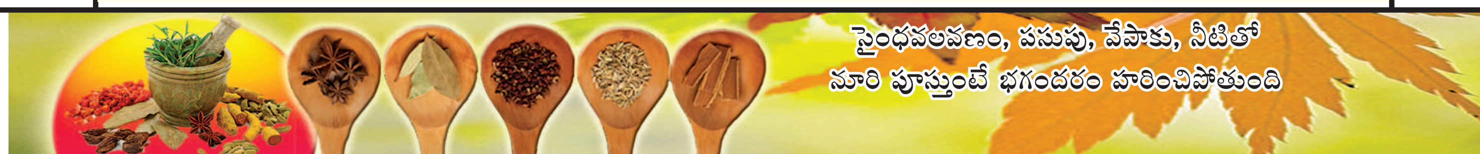
కఫశిరోవేదనకు - ఆవనూనె

వర్షాకాలంలో కలిగే కఫభారంవల్ల తలనొప్పి వచ్చినవాళ్ళు ఆవనూనెను గోరువెచ్చగా వేడిచేసి రోజూ మూడుపూటలా మూడుమూడుచుక్కలు ముక్కుల్లోను, చెవుల్లోను వేసుకోవాలి. అలాగే శరీరమంతా ఆవనూనె లోపలికి ఇంకేవిధంగా బాగారుద్దాలి. ఒకగంటాగి వేడినీటితో స్నానంచేయాలి. ఈ విధంగా రెండుపూటలా ఆవనూనె ప్రయోగాన్ని ఆచరిస్తుంటే కఫభారజనిత శిరోవేదన హరించిపోతుంది.

ఫోన్‌ద్వారా రోజూ 50 మందికి అపాయింట్‌మెంట్

ఇతర ప్రాంతాలనుండి చికిత్సకోసం ఆరోగ్యసలహాలకోసం మా వద్దకు వచ్చేవారి సౌకర్యార్థం ఫోన్‌ద్వారా రోజుకి 50 మందికి అపాయింట్‌మెంట్ ఇవ్వాలని నిర్ణయించాం. రాదలచుకొన్నవారు 040-42408568, 9912177577, నంబర్లకు ఫోన్‌చేసి అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకోగలరు.

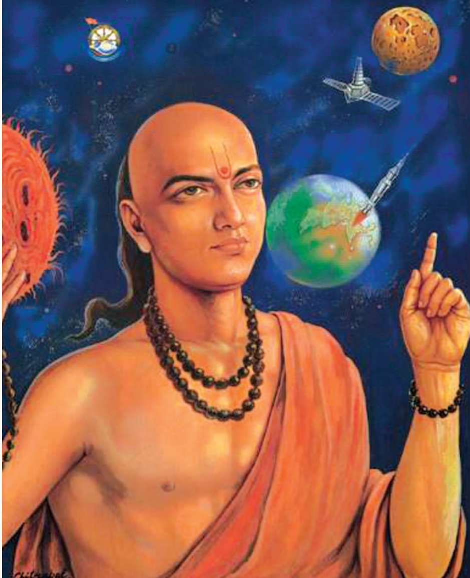
సంప్రదించండి: సెల్: 8801005226, ఇ-మెయిల్: andarikiayurvedam@gmail.com



శాస్త్రీయపరంగా మన ప్రాచీన మేధావులు



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

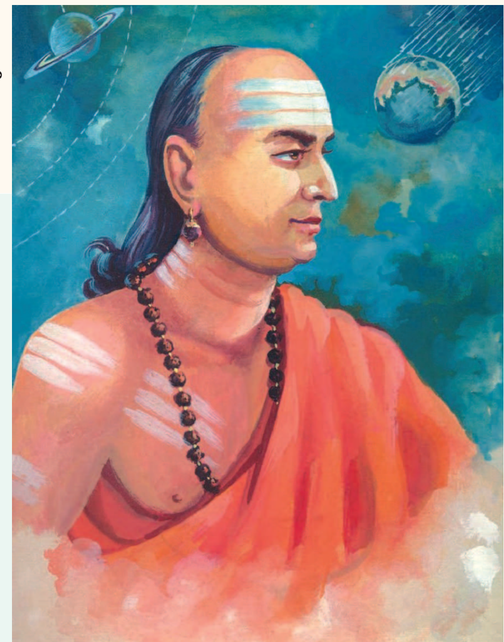


ఆర్యభట్టు

ఈయన తన పరిశోధనా సిద్ధాంతాలతో 'ఆర్యభట్టీయం' అనే గ్రంధాన్ని వ్రాశాడు. ఈ గ్రంధంలో 'భూమి తన చుట్టూ తాను తిరుగుతుందని, చంద్రుడు మరియు భూమి నీడలే గ్రహణాలకు మూలకారణమని, చంద్రునికి స్వయంప్రకాశశక్తి లేదని, సూర్యుని కారణంగానే చంద్రునికి కాంతి కలుగుతుందని..' ఇలా ఇంకా అనేక ఖగోళ విషయాలు తెలియజేశాడు. అనంతరకాలంలో ఆర్యభట్టీయగ్రంధం అరబ్బులకు ప్రామాణికం అయింది.

ఆర్యభట్టీయ గ్రంధంలో రెండు భాగాలున్నాయి. మొదటిది 'దశ గీతిక', రెండవది 'ఆర్యాష్టశతము'. ఆర్యాష్టశతంలో మళ్ళీ 'గణితపాదం, కాల క్రియాపాదం, గోళపాదం' అనే 3 అధ్యాయాలున్నాయి. 'భూమికి చలనం ఉన్నదని, అది తన అక్ష్యంపై తిరుగుతోందని, భూమితో సహా కొన్ని ఇతర గ్రహాలు సూర్యుని చుట్టూ తిరుగుతున్నాయని' ఆర్యభట్టు చెప్పాడు. గణితశాస్త్రంలోని 'వర్గం, వర్గమూలం, ఘనం, ఘనమూలం' అనే వాటిని గురించి వివరించాడు. బీజగణితంలో ఎన్నో సమీకరణాలను రూపొందించాడు. వృత్తపరిధిని కనుక్కోడానికి మనం గణితంలో ఉపయోగిస్తున్న ∏ (పై) అనే గ్రీకు సంకేతపు విలువను అంతకుముందే ఏనాడో 3.14 గా లెక్కించి, తన గణితంలో ఉపయోగించుకున్నాడు. (∏ విలువను 22/7 గా అంటే 3.14 గా మనం వేస్తుంటాం. ఆర్యభట్టు వేసిన లెక్క, ఆధునికుల లెక్కతో సరిగ్గా ఏకీభవిస్తుంది.)

ఇంతటి మేధావి అయిన ఆర్యభట్టును మన భారతప్రభుత్వం కాస్త గుర్తించిందనే చెప్పాలి. అదెలా అంటే మనదేశం ప్రయోగించిన ఒక కృత్రిమ ఉపగ్రహానికి 'ఆర్యభట్ట' అని నామకరణం చేశారు.



వరాహమిహిరుడు

ఈనాడు మనం అనుసరిస్తున్న పంచాంగానికి మూలకర్త ఈయనే. పంచాంగం అనేది జ్యోతిష్యం నుండే పుట్టింది. పంచాంగం అంటే అయిదు భాగాలు కలిగినది అని అర్థం. తిథి, వారం, నక్షత్రం, యోగం, కరణం అనేవే ఈ అయిదు భాగాలు. ఆకాశంలోని నక్షత్ర సమూహాల్లో మన ప్రాచీన మేధావులు '12 రాశులను' ఊహించారు. సూర్యకుటుంబానికి చెందిన గ్రహాలు, ఆ నక్షత్రరాశులకు అనుబంధంగా చరించడాన్ని బట్టి 'జ్యోతిష్య శాస్త్రం, పంచాంగం' రూపొందినాయి. వీటికి సంబంధించిన విషయాల్లో వరాహమిహిరుడు మహామేధావి.



మునగవేరు బెరడు మంచిపసుపు నీటితోనూరి లేపనం చేస్తుంటే చంకలో లేచిన మొండి గడ్డలు హరించిపోతయ్.

ఈయన బృహజ్జాతకం, లఘుజాతకం, వివాహపటలం, బృహత్సంహిత, యోగయాత్ర, పంచసిద్ధాంతిక' అను మొదలైన గ్రంధాలను వ్రాశాడు. 'బృహత్సంహిత' అనే గ్రంధం తరువాత కాలంలో అనేక విదేశీభాషల్లోకి అనువదించబడింది. ఈ బృహత్సంహితలో సూర్యుడు, చంద్రుడు మొదలగు వాని సంచారం గురించి, నక్షత్రమండలాల్లో వాటి సంచారంవల్ల భూమిపై ప్రాణులకు కలిగే మంచిచెడుల గురించి, సంవత్సరఫలాల గురించి, భూకంపాలు, ఉల్కాపాతాలు, పిడుగులు పడటం, ఇంద్రధనుస్సు ఏర్పడటం మొదలగు విషయాలను గురించి స్పష్టంగా వివరించాడు.

'పంచ సిద్ధాంతిక' అనే గ్రంధంలో భూగోళానికి సంబంధించిన ఎన్నో విషయాలను చెప్పాడు. ఇందులోని 13వ అధ్యాయమైన 'త్రైలోక్య సంస్థానం'లో భూగోళాన్ని గురించి ఇలా చెప్పాడు. 'పంచభూతాల్లో ఒకటైన భూగోళం గోళాకారంగా ఉండి ఆకాశంలో తారాగణం అనే పంజరంలో అది ఉంది. రెండు అయస్కాంతాల మధ్య సమానదూరాల్లో లోహం ఉన్నట్లు ఏ ఆధారంలేకుండా భూమి నిలిచివుంది'. పెద్దపెద్ద టెలిస్కోపులు లేని ఆ కాలంలోనే ఇంతచక్కటి యధార్థాన్ని చెప్పాడంటే, అతని మేధస్సు ఎంతటిదో ఆలోచించండి. 'వాస్తు ప్రకరణ' అనే గ్రంధంలో గృహనిర్మాణానకి అనువైన స్థలాలను గురించి, ఇళ్ళ నిర్మాణం ఎలా చేయాలి? వేటితో చేయాలి? అనే విషయాలను వివరించాడు. 'బృహజ్జాతకం' అనే గ్రంధములో సమస్త జాతక విషయాలన్నీ చర్చించాడు.

మనుషులు ఎక్కడ ఏ విధంగా, ఏ స్వరూపస్వభావాలతో జన్మిస్తారో నిర్ణయించే విధానాలను ఇందులో వివరించాడు. జాతకుని జీవితాన్ని తెలిపే యోగాలను గురించి సవివరంగా చెప్పుకొచ్చారు. ఈ 'బృహజ్జాతకం' అనే గ్రంధాన్ని అందరూ అర్థం చేసుకోవడం కష్టమని తలచి, దాన్ని సంక్షిప్తంచేస్తూ 'లఘు జాతకం' అనే గ్రంధాన్ని వ్రాశాడు. ఈయన విక్రమార్క మహారాజుల వారి ఆస్థానంలో ఉండేవాడని చెబుతారు. ఉజ్జయినిలో నక్షత్ర వేద శాలను నిర్మింపజేశాడట.



బ్రహ్మగుప్తుడు

వరాహమిహిరుని అనంతరం పేర్కొనదగిన మరోమేధావి ఈయన. 'ఖండఖాద్యకం, బ్రహ్మస్ఫుట సిద్ధాంతం' మొదలైన ఖగోళ, గణితశాస్త్రాలను వ్రాశాడు.

ఇలా చెప్పుకుంటూపోతే ఎందరో మేధావులున్నారు. అతి ప్రాచీనకాలంలోనే తమ శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానంతో మనజాతిని ముందుకు నడిపించిన అటువంటి మేధావులందరికీ నిత్యం మనమందరమూ నమస్కరించాలి.

గోమాత గురించి తెలుసుకోండి?


ఎం. వీరరాఘవులు

ఆయుర్వేదంలో - ఆవుపాత్ర

ఆవులేనిదే ఆయుర్వేదంలేదు, ఆరోగ్యమూలేదు. ఆయుర్వేదంలో వందలాది మూలికలు, ఖనిజాలు, ధాతువులు ఆవుమూత్రం, ఆవుపాలు, ఆవుపేడతోనే శుద్ధిచేయబడి వాటిలోని విషతత్వాలను వదిలించుకొని అవి అమృతౌషధాలుగా రూపొందించబడతయ్.



ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవుపేడ, ఆవుమూత్రం, ఆవుపెరుగు ఈ అయిదు పదార్థాలను కలిపి తయారుచేసిన పంచగవ్యము ఒక అద్భుత అసాధారణ ఔషధంగా రూపుదిద్దుకొని అగ్నినుండి ఇంధనం ఉత్పత్తి అయినవిధంగా తననుండి ప్రాణశక్తులను ఉత్పన్నంచేసి మానవశరీరంలో ప్రవేశించిన తరువాత చర్మంనుండి ఎముకలవరకు ఉండే సకల అవయవాలను ధాతువులను శుభ్రంచేసి ఆయా అవయవాల్లో పుట్టే రోగాలను సంహరించి సంపూర్ణారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుందని ఆయుర్వేద మహర్షులు తమ గ్రంధాల్లో ఆవుఔన్నత్యం గురించి కోటిగొంతులతో ఎలుగెత్తి చాటారు.

ఆయుర్వేదంలో - ఆవుమూత్ర లక్షణాలు

ఆయుర్వేదం అధర్వణవేద, ఋగ్వేదములనుండి ప్రభవించి ఆ చతుర్వేదములతో సమానస్థాయిని పొంది పంచమ వేదంగా ప్రజావేదంగా అవతరించిన అపూర్వ మానవ జీవనవిజ్ఞానఖని, అనే నగ్నసత్యం మన పాఠకులు ఎల్లప్పుడూ గుర్తు పెట్టుకోవాలి. ఆయుర్వేద మహర్షులు చెప్పిన ప్రతి మాటను పరమసత్యముగా భావించి వాటిని ఆచరించడంలో మనం ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉండాలి. ఇప్పుడు మనం ఆవుమూత్రం గురించి మహర్షులు ఏమిచెప్పారో తెలుసుకుందాం.

గ్రామాల్లో పుట్టి గ్రామీణ పంటపొలాల్లో ఆహారం తీసుకుంటూ పెరిగే దేశవాళీ ఆవులమూత్రం ఏ వ్యాధిగ్రస్తుడినైనా నిరోగిగా నిత్యసంతోషిగా మార్చగల ఔషధప్రభావం కలిగివుంది.

ఆవుమూత్రంలో ఏఏ రుచులువున్నయ్? : ఆవుమూత్రంలో కారం (కటు), చేదు (తిక్త), వగరు (కషాయ), మధురం (తీపి), ఉప్పు (లవణం) మొదలైన అయిదు రుచులు దాగివున్నయ్. అనగా ఆవుమూత్రం పంచరసములతో కూడిన పరమ పవిత్రమైనదని మనం గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

ఆవుమూత్రంలో - ఏఏ గుణాలున్నాయి?

ఆవుమూత్రం అన్నిరకాల విషాలను, సూక్ష్మక్రిములను నాశనంచేయగల శక్తి కలిగివుంది. ఇంకా దీనిలో శారీరక, మానసిక రోగములను కూడా హరింపజేసే శక్తి ఉందని మహాఋషులు పేర్కొన్నారు. వందలవేల సంవత్సరాలపాటు జీవించి గొప్ప యోగులుగా పేరుపొందిన మహాత్ములంతా ప్రతిరోజూ ఆవుమూత్రాన్ని ఒక దివ్యమైన అమృతముగా సేవించారు. వారి భావనలో గంగానది జలం ఎంత పవిత్రమైనదో ఆవుమూత్రం కూడా అంతే పవిత్రమైనది.

అమెరికాలో అనేకమంది శాస్త్రవేత్తలు మన దేశవాళీ గోమూత్రముపై పరిశోధనలుచేసి ఆ మూత్రములోని ఔషధ తత్వాలను గమనించి ఆశ్చర్యచకితులై ఇటీవలే ఆవుమూత్రముపై ప్రపంచ మేధోహక్కులను కూడా పొందారు.



నువ్వులు, ఆవాలు, పసుపు, మెంతులు సమంగా
నీటితోనూరి పట్టిస్తే శరీరదుర్గంధం హరిస్తుంది



వాముతో - ఓటమిలేని యోగాలు

డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్

ప్రియపాఠకులారా! మీకోసం మన వంటింటి దినుసైన ఓమ (వాము) గురించి చెప్పబోతున్నాం. మన వంటింటి దినుసుల రహస్యాలు తెలుసుకుంటే మన నూరేండ్ల జీవితం హాయిగా సాగిపోతుంది. ఏ మందులకోసం, మాకులకోసం ఎక్కడెక్కడికో, ఏ వైద్యుల దగ్గరికో వెళ్ళవలసిన అవసరం మనకుండదు. ముఖ్యంగా మన ఇంటిదీపాలైన మాతృమూర్తులు వంటింటి రహస్యాలను తప్పకుండా తెలుసుకొని తీరాలి.



వాము (ఓమ) గురించి

దీనిని సంస్కృతంలో యవాని అని, హిందీలో అజవాయన్ అని అంటారు. ఇది అన్నిచోట్లా దొరుకుతుంది. అయితే ఈ ఆధునికకాలంలో ఈనాటి యువతీయువకులకు వాముయొక్క అద్భుతగుణాలు అసలు తెలియవనే చెప్పాలి. వాము వందరోగాలకు మందు అనే నిజం తెలిసివుంటే, సకల ఉదరరోగాలను వాము అవలీలగా సంహరించగలదు అనే సత్యం తెలుసుకొనివుంటే ప్రతిచిన్న విషయానికి ఆసుపత్రులకు పరుగెత్తవలసిన అవసరమే ఉండదు.

వాము (ఓమ) - గుణాలు

ఆయుర్వేద ఆచార్యుల పరిశోధనల ప్రకారం వాము పాచకంగా, రేచకంగా, రుచిలో కారంగా, తీక్షణంగా వేడిని కలిగించే పదార్థముగా చేదుగా ఉంటుంది. ఇది ఉదర శూలను, అధిక వాతమును, కఫమును, ఉదరక్రిములను, వాంతులను కడుపులో పుట్టే గుల్మములను మరియు ప్లీహ రోగములను పూర్తిగా అరికట్టగలుగుతుంది. అందుకే ఆయుర్వేద సిద్ధాంతకర్తలు 'ఏక యవాని శతమన్నపాచకం' అని పొగిడారు.

అంటే ఒక్క వాముగింజ వందలకొలది బియ్యపు గింజలను జీర్ణం చేయగలుగుతుంది అని అర్థం. అందుకే వాములేని ఇల్లు ఉండరాదని వామును గురించి దాని ఉపయోగం గురించి తెలియని ప్రజలు కూడా ఉండరాదని భావించిన ఆయుర్వేద మహర్షులు వాము దినుసును ఇంటింటికి చేర్చి ప్రతి మనిషికి వాము గురించి తెలియజేశారు.

ఆకలి మందగించినప్పుడు - వాము

వాము, మిరియాలు, సైంధవలవణం ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి పొడిచేసి రెండుపూటలా ఆహారానికి ఒకగంట ముందు అరటీచెంచా చూర్ణాన్ని అరగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే కడుపులోని మందాగ్ని హరించి మంచిఆకలి పుడుతుంది.

పొడిదగ్గుకు - వాము

వామును కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసి పావుచెంచా పొడి మోతాదుగా ఒక తమలపాకులో పెట్టి దాన్ని కిళ్లీలాగా చుట్టి రెండుపూటలా తింటుంటే పొడిదగ్గు అతి త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

నపుంసకత్వానికి - వాము

వామును శుభ్రంచేసి మట్టిమూకుడులో పోసి అది మునిగేవరకు నిమ్మపండురసం పోసి రాత్రిమొత్తం నానబెట్టి పగటిపూట ఎండలోపెట్టి మధ్యమధ్యలో కలబెడుతూ సాయంత్రానికల్లా ఎండిపోయేటట్లు చేయాలి.

మరలా రాత్రిపూట ఇదేవిధంగా నిమ్మరసంపోసి తెల్లవారేవరకు ఎండించాలి. ఈవిధంగా ఏడుసార్లు భావన చేసిన తరువాత ఆ మొత్తం వామును మెత్తగాదంచి జల్లెడ పట్టి, పలుచని బట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలవుంచుకోవాలి. ఈ వామును రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు పావుటీచెంచా మోతాదుగా సేవిస్తుంటే పురుషుల నపుంసకత్వం హరించిపోయి శీఘ్రస్ఖలనం తగ్గిపోయి అంగస్తంభన శక్తి పెరుగుతుంది.





డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

మీ ఊరిచెట్లు - మీ ఆరోగ్యానికి మెట్లు
కొబ్బరిచెట్టుతో మాయమౌతయ్ మీ పాట్లు

ప్రియమైన పాఠకులారా! ప్రతీ గ్రామంలో తప్పకుండా కొన్ని కొబ్బరిచెట్లనైనా పెంచితీరాలి. ఈ కొబ్బరిచెట్ల వల్ల ఎన్ని ఉపయోగాలున్నాయో మీరు తెలుసుకుంటే ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ సృష్టిలోని ప్రతీ పదార్థం ఒక ఆశ్చర్యకరమైనదే. మనం రోజూ దేవుడిదగ్గర కొట్టే కొబ్బరికాయలవల్ల ఎన్ని అనంతమైన ఆరోగ్యలాభాలున్నాయో తెలుసుకొని ఆచరించి అందరికి ప్రచారంచేసి అందరూ ఆరోగ్యవంతులు కావాలని హృదయపూర్వకంగా ఆశిస్తున్నాము.

కొబ్బరి ఉపయోగాలు

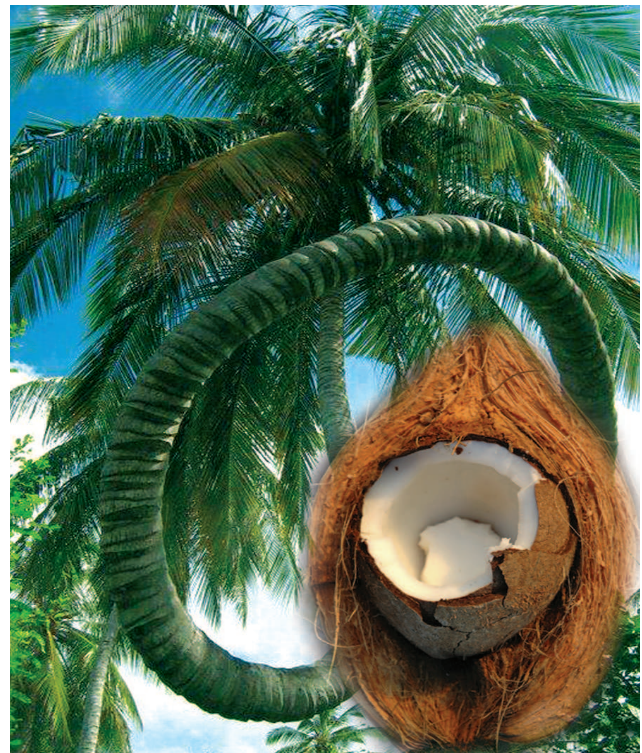
కొబ్బరి తియ్యని రుచికలిగి కామోత్తేజకశక్తినందిస్తుంది. మూత్రరోగాల్లో, జ్వరాల్లో, పక్షవాతంలో, రక్తాతిసారంలో, యకృత్ (లివర్) సంబంధమైన వ్యాధులను తగ్గించడంలో కూడా కొబ్బరి అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది.

దీనిని ప్రతిరోజూ మితంగా, హితంగా సేవించుటవల్ల మానవుని శరీర ఆకృతిలో మంచి మృదుత్వం, నునుపు, మంచి వర్ణం ఏర్పడి శారీరక బరువు కూడా పెరుగుతుంది. ఇంకా, దీని సేవనవల్ల జఠరాగ్ని బాగా పెరిగి ప్రేగుల్లోని క్రిములు హరించిపోతయ్.

ప్రతీరోజు ఒక కొబ్బరిబోండంలోని నీరుగానీ, లేత పచ్చికొబ్బరిగానీ పరగడపున సేవించడంవల్ల ఉదరంలో నుండి క్రిములు మలవిసర్జన ద్వారా బహిష్కరింపబడతయ్.

చర్మవ్యాధులపై లేపనానికి - కొబ్బరి

ఖాళీ టెంకాయ చిప్పలను ఎండబెట్టి ముక్కలుచేసి కాల్చి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ మెత్తని బూడిదలో తగినంత కొబ్బరినూనె కలిపితే అది అయింట్‌మెంట్‌లాగా అవుతుంది. దీనిని నిలువుంచుకొని గజ్జి, తామర, దురదలు, దద్దుర్లు మొదలైన చర్మవ్యాధులపైననే కాకుండా కుష్టు వ్రణముల పైన కూడా లేపనంచేస్తుంటే ఆ సమస్యలు క్రమంగా నివారించబడతయ్.



అగ్ని వ్రణములకు - కొబ్బరి

పండిన కొబ్బరిని దంచి పాలు తీసి దానిలో సగభాగం కొబ్బరినూనె కలిపి చిన్నమంటపైన మరిగించి నూనె మిగిలిన తరువాత దించి వడపోసి నిలవుంచుకోవాలి. ఎప్పుడైనా కాలిన గాయాలైతే వెంటనే ఈ తైలాన్ని రోజుకు రెండుమూడు పూటలు లేపనంచేస్తుంటే ఆ గాయాలు త్వరగా తగ్గిపోతయ్.



చెంగల్వకోష్టు 2గ్రా, తేనె అరచెంచా, ఆవునెయ్యి చెంచా రెండుపూటలా తింటుంటే శరీరం సుగంధభరితం

మూత్రసమస్యలకు - కొబ్బరిపువ్వులు

కొబ్బరిపువ్వులరసం 30గ్రా॥, మేకపాలు 50గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా॥, కలిపి ప్రతినిత్యం ప్రాత:కాలమందు త్రాగుచుండినయెడల మూత్రం బిగించుట, మూత్రంలో మంట, మూత్రంలో రాళ్ళుపడుటవంటి మొదలైన సర్వమేహ వ్యాధులు హరించి ధాతుపుష్టి కలుగుతుంది.

నారీమణుల రోగమునకు - నారికేళం

ప్రసూతి సమయంలో స్త్రీలకు కలిగే ఒక భయంకర వ్యాధి సూతికావ్యాధి. దీనినే సూతికాజ్వరం అని కూడా అంటారు. ఈ జ్వరం ప్రకోపించుటవల్ల అనేకమంది స్త్రీలు బిడ్డలను ప్రసవించిన తరువాత ప్రాణాలు పోగొట్టుకోవడం కూడా జరుగుతుంటుంది.

ఈ సమస్యకు ఆయుర్వేద మహర్షులు చెప్పిన నారికేళ ప్రయోగం అత్యంత శ్రేష్టమైనది. కొబ్బరిచెట్లపైన పుట్టిన కొబ్బరిపూల మొగ్గలను తీసుకొని ఆ మొగ్గల్లోని బీజములు తీసి మెత్తగానూరి చూర్ణం చేయాలి.

ఈ చూర్ణం 10గ్రా॥, మోతాదుగా తీసుకోవాలి. దానిలో జాజికాయపొడి 10గ్రా॥, జాపత్రిపొడి 10గ్రా॥, దోరగా వేయించిన లవంగాలపొడి 10గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 10గ్రా॥, దోరగా వేయించిన శొంఠిపొడి 10గ్రా॥, కుంకుమపువ్వుపొడి 10గ్రా॥, కలిపి పలుచనిబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి ఆ చూర్ణంలో కొంచెం ఆవుపాలుపోసి మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దను 14 భాగాలుగాచేసి మాత్రలు (గోలీలు)గా చుట్టి నీడకు ఆరబెట్టి నిలవుంచుకోవాలి.

రోజూ ఒక గోలీ మోతాదుగా ఉదయం పరగడపున మంచినీటితో సేవించాలి. ఒకవేళ దాహం అధికంగావుంటే నీరు తాగకుండా ఆవుపాలు తాగాలి. బాలింత పథ్యాన్ని తప్పకుండా అనుసరించాలి. దీనివల్ల సూతికాజ్వరం తగ్గిపోతుంది.

అందమైన సంతానానికి - కొబ్బరి

కొబ్బరిచెట్టునుండి కల్లుతీసి అది పులిసిపోకముందే ఉదయంపూట ఒకకప్పు మోతాదుగా తాగించాలి. ఇలా తాగడంవల్ల ఏ మత్తు కలుగదు.

ఈ విధంగా చేస్తుంటే తల్లిదండ్రులు నల్లగా ఉన్నా పుట్టే బిడ్డలు మాత్రం తెల్లగా అందంగా పుడతారు.



కాళ్ళపగుళ్ళకు - కొబ్బరికాయ

కొబ్బరికాయనుకొట్టి ఆ చిప్పలలో కొంచెం బియ్యం పోసి, కొన్నిరోజులు నిలువుంచి (అనగా ఆ కొబ్బరి కుళ్ళే వరకు) తరువాత, ఆ చిప్పలలో ఉండే మొత్తం పదార్థాన్ని కల్వంలోపోసి మెత్తగానూరి కాళ్ళపగుళ్లకు పట్టిస్తుంటే దీర్ఘకాలంనుండి బాధిస్తున్న కాళ్ళపగుళ్ళు కూడా కొద్ది రోజుల్లోనే హరించిపోవును.

మేహవాత నొప్పులకు - కొబ్బరినూనె

కొబ్బరినూనె, గానుగనూనె, ఆకుజెముడాకు పసరు ఇవన్నీ సమభాగాలుగా కలిపి రెండు పొంగులు వచ్చునట్లు మరిగించి, ప్రతిరోజు నొప్పులపైన మర్దనచేస్తుంటే వాత నొప్పులు, మేహవాతనొప్పులు హరించిపోతయ్.

'అందరికి ఆయుర్వేదం' కార్యాలయానికి దారి







మినుము - మన వంటికి ఇనుము

డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

ప్రియపాఠకులారా! ఎన్నో తరతరాలుగా భారతీయ కుటుంబాల్లో మినుముల వాడకం అత్యధికంగా ఉంది. మనం ఆహారపదార్థాలుగా వాడే అన్నిరకాల గింజల్లో మినప గింజలకు ఒక ప్రత్యేకమైన అధికశక్తి ఉంది. అందుకే ఈ మినుములను మన మహర్షులు సంస్కృతంలో బీజరత్న అని నామకరణం చేశారు. ఈ క్రింద చెప్పబోయే మినుప యోగాలను చదివి అర్థంచేసుకొని అనేకరకాల ఆహారౌషధాలు తయారుజేసుకొని ఎటువంటి అనారోగ్యాలు కలుగకుండా మా పాఠక బంధువులంతా తమ ఆరోగ్యాలను కాపాడుకోవాలని సూచిస్తున్నాం.



మినుముల - లక్షణాలు

మినుములను సంస్కృతంలో బీజరత్న అని, హిందీలో ఉడద్ అని అంటారు. మినపపప్పు అమితమైన బలాన్ని, వీర్యాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది. దీనిని ఆహారంగా సేవించడంవల్ల శరీరానికి, మనసుకు ఎంతో తృప్తి కలుగుతుంది. ఈ మినుములలో కొంచెం వేడిచేసే గుణం ఉంది.

ఈ మినుములు ఉదరంలోని పరిణామశూలను తగ్గిస్తయ్. బాలింతలకు పాలు పెంచుతయ్. సన్నగా బలహీనంగా ఉన్నవారికి మాంసధాతువును వృద్ధిచేస్తయ్. హృదయ రోగాలలో కూడా మినుములు హితకరంగా ఉంటయ్. అంతేకాకుండా, ఇవి ఆకలిని బాగా వృద్ధిచేసి కామోద్దీపనశక్తిగా పనిచేస్తయ్.

ఇంకా పక్షవాతం, ఆమవాతం, నరాలవ్యాధులు, లివర్‌వ్యాధులు వీటిల్లో బహుళ ప్రయోజనకరంగా సహకరిస్తుంది. అయితే వీటిని ఎక్కువగా శక్తికి మించి భుజిస్తే ఉదరంలో వాయువు (గ్యాస్)ను పుట్టిస్తయ్.

కాబట్టి, ఈ మినుములను ఆహారంగా వాడేటప్పుడు వాటితోపాటు మిరియాలు, అల్లం, ఇంగువ తగినంత మోతాదులో కలుపుకొని ఆహారపదార్థాలుగా వండుకొని తింటుంటే మినుములవల్ల ఏ ఇబ్బందిలేకుండా ఉంటుంది.

ముఖ్యంగా నిద్రలేనివారికి మినుముల వంటకాల సేవనవల్ల మంచినిద్ర పడుతుంది.

వీనిలో అనేక మంచిగుణాలు కలవుగానీ వాతం చేయడం అనే ఒకేఒక్క దుర్గుణం ఉంది. పైన తెలిపిన పదార్థాలతో కలిపితినడంవల్ల ఆ దుర్గుణం కూడా హరిస్తుంది.

పక్షవాతానికి - మినప్పప్పు

ఒక లీటరు మంచినీటిలో మినప్పప్పు 100గ్రా॥, దోరగా వేయించి దంచిన శొంఠిముక్కలు 10గ్రా॥, వేసి పావు లీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అది గోరు వెచ్చగా అయిన తరువాత దానిలో ఒకటి లేదా రెండుచెంచాలు మంచి పట్టుతేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా పక్షవాతం తగ్గుముఖం పడుతుంది.

శరీరంపై గడ్డలకు - మినప్పప్పు

మినప్పప్పు 50గ్రా॥, ఆముదంచెట్టువేర్లు 20గ్రా॥, ఈ రెండింటిని నలగ్గొట్టి అరలీటరు మంచినీటిలో వేసి నాలుగవ వంతు కషాయం మిగిలేవరకు చిన్నమంటపైన మరగబెట్టి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే శరీరంలోపలగానీ, పైనగాని ఏర్పడిన గడ్డలు క్రమంగా తగ్గిపోతయ్.



పగిలిన పదాలపై ఆవనూనె రాసి పైన
పసుపు చల్లుతుంటే ఆ సమస్య తీరుతుంది

నరాల బలహీనతకు - మినపప్పు

మినపప్పు ఒక కేజీ తీసుకొని కొంచెం నేతితో దోరగా వేయించి దంచి మెత్తగా పొడిచేసి ఆ పొడిలో దోరగా వేయించిన జిలకరపొడి 100గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 50గ్రా॥, కలిపి ఆ మొత్తం పొడికి తగినంత మంచి తేనెపోసి రోట్లో మెత్తగాదంచి లేహ్యంలాగా తయారు చేసుకొని నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ లేహ్యాన్ని రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి ఒకటి లేదా రెండుగంటల ముందు 10గ్రా॥, నుండి 20గ్రా॥, మోతాదుగా తిని ఒక కప్పు గోరువెచ్చని పాలు సేవిస్తుంటే నరాల బలహీనత, నరాలనొప్పులు, నరాలు గుంజడంవంటి సమస్యలు తీరిపోయి నరాలకు బలం కలుగుతుంది.



మినపప్పు హల్వా

మినపప్పు ఒకటిన్నర కేజీ, గోధుమపిండి ఒకటిన్నర కేజీ, జొన్నపిండి ఒకటిన్నరకేజీ, సొంఠిచూర్ణం 150గ్రా॥, పిప్పళ్ళపొడి 75గ్రా॥, ఆవునెయ్యి ఒకటిన్నర కేజీ, చక్కెర రెండున్నర కేజీలు తీసుకోవాలి. పైన చెప్పిన పదార్థాలను కొంచెం సువాసన వచ్చేవరకు ఆవునేతితో దోరగా వేయించి కిందికి దించాలి.

తరువాత కళాయిపాత్రలో చక్కెరపోసి పాకం పట్టాలి. తీగపాకం రాగానే పై పదార్థాల మిశ్రమచూర్ణాన్ని కొద్దికొద్దిగా వేస్తూ కలబెట్టాలి. ఇంకా దీనిలో బాదంపప్పు, పిస్తాపప్పు, కిస్‌మిస్, ఏలకులు ఒక్కొక్కటి 20గ్రా॥, మోతాదుగా మెత్తగాదంచి ఈ పాకంలో కలపాలి. పదార్థాలన్నీ బాగా కలిసిపోయిన తరువాత 50గ్రా॥, తూకంగా చిన్నచిన్న లడ్డుల్లాగా తయారుచేసుకొని నిలవుంచుకోవాలి.

రోజూ ఉదయం ఒక లడ్డు, సాయంత్రం ఒక లడ్డు తిని ఒక గ్లాసు వేడిపాలు తాగుతుంటే అమితమైన బలం, శక్తి, వీర్యవృద్ధి, ధాతువృద్ధి కలుగుతయ్.

పైత్యవాపులకు - మినపపిండి

శరీరంలో ఏ భాగంలోనైనా అమితవేడివల్ల వాపు కలిగినప్పుడు మినపపిండిని తీసుకొని తగినంత నీటిలో ఉడకబెట్టి ఆ ముద్దను గోరువెచ్చగా వాపులపైన లేపనం చేస్తుంటే వాపులు తొందరగా తగ్గిపోతయ్.

ఆగకుండా వచ్చే ఎక్కిళ్ళకు - మినపప్పు

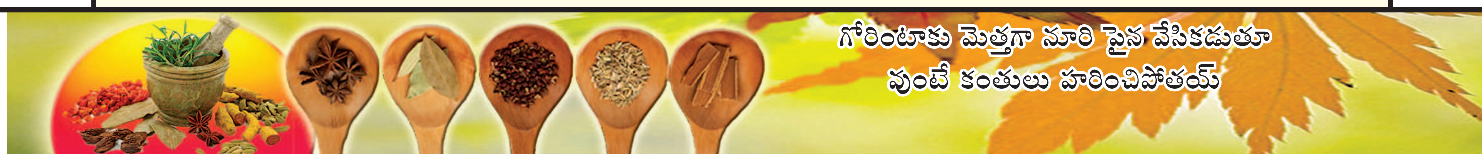
మినపప్పు 5గ్రా॥, వేపచెట్టుబెరడు 5గ్రా॥, పసుపు 5గ్రా॥, ఈ మూడింటిని నలగగొట్టి నిప్పులపైన వేసి ఆ పొగను ముక్కుతో పీలుస్తుంటే ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతయ్.

కాలేయసమస్య తగ్గిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గురువు గారికి నమస్కారములు. నాపేరు నాగు. నాకు లివర్‌లో కొవ్వు ఏర్పడటంతోపాటు అండాశయంలో గాలి బుడగలు కూడా వచ్చినవి. అందుకు మన కార్యాలయానికివచ్చి వాటికి తగిన ఔషధాలు తీసుకొని, ఆహారనియమాలు, యోగాసనాలు తెలుసుకొని ఆచరించాను. తద్వారా నా సమస్యను పరిష్కరించుకున్నానని తెలుపడానికి ఎంతో సంతోషపడుతున్నాను. జై ఆయుర్వేదం.

ఎన్. నాగు, భర్త : రవిచంద్ర, బెంగళూరు, సెల్: 09738006673



ఆరోగ్యరాగాలు ఆయుర్వేదయోగాలు



డా॥ పిల్లారి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

చుండ్రుకు శివలింగిలేపనం

శివలింగిగింజలు, జటామాంసి, గ్రంధితగరం, పుష్కర మూలం, ఆకుపత్రి, పసుపు, తుంగ గడ్డలు ప్రతిది 100గ్రా॥, మోతాదుగా తీసుకొని విడివిడిగా మెత్తగా దంచి జల్లించి కలిపి నిలువజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత మోతాదుగా మంచినీటితో గుజ్జులాగానూరి ఆ గుజ్జును తల వెంట్రుకలకు పట్టిస్తుంటే చుండ్రు, దురదలు, పుండ్లు, గుల్లలవంటి తలవెంట్రుకల్లో పుట్టిన చర్మరోగాలన్నీ అతిత్వరగా హరించిపోతయ్.

అతిదాహానికి గుడజీరకాదిచూర్ణం

జీలకర్రపొడి 50గ్రా॥, ధనియాలపొడి 50గ్రా॥, అల్లంపొడి 50గ్రా॥, దోరగా వేయించిన శొంఠిపొడి 50గ్రా॥, నల్లుప్పుపొడి 50గ్రా॥, విడివిడిగా తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి నీటిలో బెల్లం 250గ్రా॥, కలిపిదంచి నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా 5గ్రా॥, మోతాదుగా సేవిస్తుంటే గుండె నీరసం, అతిదాహం వెంటనే తగ్గిపోతయ్.

జ్వరనిరోధానికి - గుడజీర

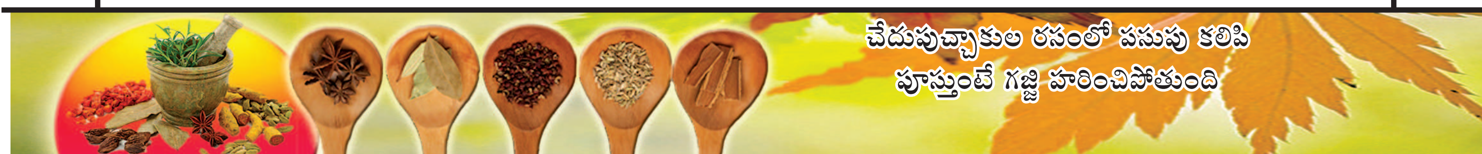
జీలకర్ర 20గ్రా॥, వెల్లుల్లిరసం 20గ్రా॥, సొంఠిపొడి 20గ్రా॥, మిరియాలపొడి 20గ్రా॥, పిప్పళ్ళపొడి 20గ్రా॥, పాత 20గ్రా॥, పాతబెల్లం 120గ్రా॥, కలిపి రోట్లోవేసి దంచి ముద్ద చేసి నిలవజేసుకోవాలి.

జ్వరాలు బాగా పీడించేకాలంలో జ్వరం తగలకూడదనుకున్నవారు ఈ ముద్దను 3గ్రా॥, మోతాదుగా ఒక కప్పు వేడినీటిలో కలిపి రెండు పూటలా సేవించాలి.

ముదిరిన గుండెజబ్బుకు గోధుమ

గోధుమలను ఒకరాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఒక పగలు ఎండించి చిన్న మంటపైన దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన గోధుమపొడి 100గ్రా॥, తెల్లమద్దిచెట్టుబెరడు చూర్ణం 100గ్రా॥, కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణం 20గ్రా॥, మేకపాలు ఒకకప్పు, దేశవాళి ఆవునెయ్యి 20గ్రా॥, కలిపి చిన్న మంటపైన ఉడికించాలి. తరువాత దించి పూర్తిగా చల్లారిన తరువాత అందులో తేనె 10గ్రా॥, పటిక బెల్లంపొడి లేక మధుమేహరోగు లైతే తాటి కలకండపొడి 10గ్రా॥, కలిపి ఉదయం సాయంత్రం సేవిస్తుంటే పూర్తిగా ముదిరిపోయిన గుండెజబ్బు కూడా అతి త్వరగా హరించిపోతుంది.





కంటిచీకట్లకు - గోమయతైలం

వడపోసిన తాజా ఆవుపేడరసం 100గ్రా॥, నువ్వుల నూనె 100గ్రా॥, కలిపి చిన్నమంటపైన నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈతైలాన్ని రెండుపూటలా 6 చుక్కల మోతాదుగా ముక్కుల్లో వేసుకొని నస్యంలాగా పీలుస్తుంటే కళ్ళకు చీకట్లు కమ్మే సమస్య తొలగి నిర్మలమైన దృష్టి ప్రాప్తిస్తుంది.

చెవితమ్మెల వృద్ధికి - వచాదిచూర్ణం

ఒకరోజు నీటిలో నానబెట్టి పగలు బాగాఎండించి దంచి జల్లించిన వసకొమ్ములపొడి 50గ్రా॥, అశ్వగంధ దుంపలపొడి 50గ్రా॥, సహజంగా చనిపోయిన ఆవునుండి సేకరించిన కొమ్ముపొడి 50గ్రా॥, కలిపి దేశవాళి గేదె నేతితో మెత్తగానూరి ఆ గుజ్జును కొద్దిసేపు ఎండలోపెట్టి తరువాత అవసరమైనంత మోతాదుగా చాలా చిన్నవిగావున్న చెవితమ్మెలకు రోజూ రుద్దుతుంటే క్రమంగా అవి పెద్దవై కర్ణాభరణాలు పెట్టుకోడానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

విషసంహారక - అమృతసంజీవని

ఉత్తరేణిగింజలు, దిరిసెనచెట్టుగింజలు, నీలవిష్ణుక్రాంతసమూలం, తెల్లవిష్ణుక్రాంతసమూలం, కామంచి గింజలు ప్రతిది 100గ్రా॥, చొప్పున మొత్తం 400గ్రా॥, తీసుకొని ఈ మొత్తాన్ని దేశవాళిగోవుల ప్రథమమూత్రంతో ముద్దలాగా నూరాలి. ఆ ముద్దను కళాయిపాత్రలో వేసి అందులో మంచినీళ్ళు 400గ్రా॥, దేశవాళి ఆవునెయ్యి 400గ్రా॥, కలిపి మొత్తం పదార్థాన్ని కలదిప్పి చిన్నమంటపైన నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి.

దీన్ని 10 నుండి 20గ్రా॥, మోతాదుగా పాముచే కరవబడి మృత్యుముఖంలో ఉన్నవారికి సేవింపజేయాలి. ఈ అమృతసంజీవనిఘృతం ప్రాణాపాయస్థితిలో చివరిదశకు చేరిన సర్పద్రష్టుణ్ణి కూడా బ్రతికించగలదు.

పాండురోగానికి - కరక్కాయ

కరక్కాయలను సేకరించి ఒక శుభ్రమైన మట్టిపాత్రలో పోయాలి. దేశవాళి గోవునుండి ప్రథమమూత్రాన్ని సేకరించి ఏడుమడతలు వేసిన నూలుబట్టలో వడపోసి ఆ పవిత్రమైన గోమూత్రాన్ని కుండలోని కరక్కాయల్లో పోయాలి.

గోమూత్రం కరక్కాయలపైన నాలుగైదంగుళాల ఎత్తువరకు ఉండాలి. ఆ పాత్రకు పైన మట్టిమూకుడుపెట్టి గాలి చొరబడకుండా మందపాటి గుడ్డపరిచి తాడుతో గట్టిగా కట్టి ఆ పాత్రను గాలి తగలనిచోట 21రోజులపాటు కదిలించకుండా ఉంచాలి.

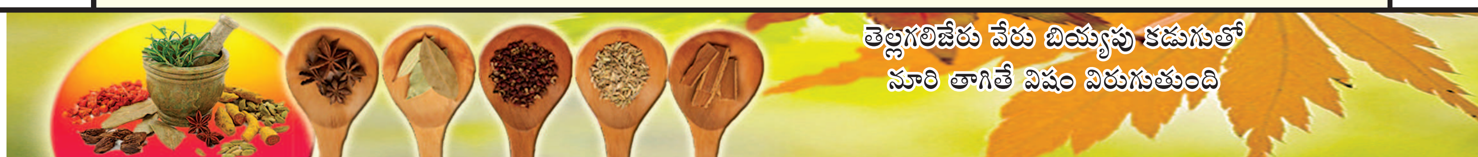
ఆ తరువాత పాత్రను తీసి లోపలి కరక్కాయలను విడిగా ఒకగాజుసీసాలో నింపుకొని రోజూ ఉదయం పరగడపున ఒక కరక్కాయను లోపలి గింజ తీసివేసి మెత్తగానూరి ఒక కప్పు వేడినీటిలో కలిపి సేవిస్తుంటే పాండురోగం పటాపంచలై రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది.



ఫైబ్రాయిడ్ సమస్య తీరిన - అనుభవం

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద గురువుగారైన పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నాపేరు రాజ్యలక్ష్మి. నేను కడుపులో ఫైబ్రాయిడ్స్ సమస్యతో బాధపడేదాన్ని. చాలారకాల ఇంగ్లీషుమందులు వాడినా తగ్గలేదు. మన ఆయుర్వేదం గురించి తెలుసుకొని. మీరుచెప్పిన విధంగా ఔషధాలువాడి ఫైబ్రాయిడ్ సమస్యనుండి బయటపడటమేకాక నాకు పండంటి పాపపుట్టింది. మీకు ధన్యవాదాలు.

వై. రాజ్యలక్ష్మి, వివేకానందనగర్, కూకట్‌పల్లి, సెల్ : 9912017272






మహర్షి పతంజలి అష్టాంగయోగం-3

కేసరి నరసింహాచారి గారి సౌజన్యంతో

గతసంచికలో అసలైన సంపూర్ణ యోగసాధనకు బాధాగురువులొద్దు-బోధ గురువులేకావాలి, వారిని ఎలా ఎన్నుకోవాలి? వారి గుణాలేమిటో తెలుసుకున్నాం. ఇప్పుడు ఈ సంచికలో అష్టాంగంలోని మొదటి అంగమైన యమములోని ముఖ్య నియమాలను వివరంగా తెలుసుకుందాం. ఆచరించి ఆనందించుదాం.



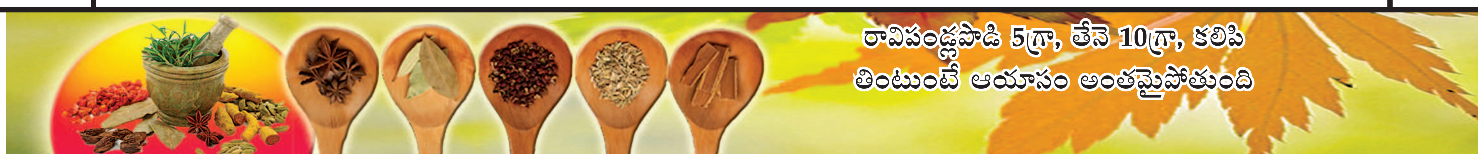
యమములు

'అహింసా సత్యమస్తేయ బ్రహ్మచర్యా పరిగ్రహా యమా:' అనగా 1) అహింసను పాటించుట (మనోవాక్కాయ కర్మణా ఇతరులను హింసింప కుండుట) 2) సదా సత్యమునే పలుకుట 3) అస్తేయము (ఇతరుల సొమ్ము, మానము దొంగలింపకుండుట) 4) బ్రహ్మచర్యమును పాటించుట 5) అపరి గ్రహము (ఊరకనే ఇచ్చినచో తీసుకొనకుండుట మరియు లంచాలు, వరకట్నాలను తీసుకొనకయుండుట), అను ఈ అయిదు వైదిక మానవతా ధర్మసూత్రములను పాటించుట 'యమము'లనబడుచున్నవి.

1) అహింస : మనోవాక్కాయ కర్మణా మనము ఇతరులను హింసింపకూడదు మరియు దూషింపకూడదు. ముఖ్యంగా సాధుజనులను మరియు సాధుజంతువులను బలియనుపేర, ఆహారనిమిత్తమై మరియు వినోదముపేర హింసింపకూడదు, చంపకూడదు. అయితే మనకు హానిని కలిగించునట్టి జంతు, కీటకాదులను చంపుట మరియు దుష్టరాక్షస ప్రవృత్తి కలిగి, ప్రజల ధన, మాన, ప్రాణములను తీయునట్టి దుష్టరాక్షస జనులను మరియు దేశద్రోహులను చట్టరీత్యా శిక్షింపజేయుటలో తప్పులేదు. అది మానవత్వములోని కనీస ధర్మమే అవుతుంది.

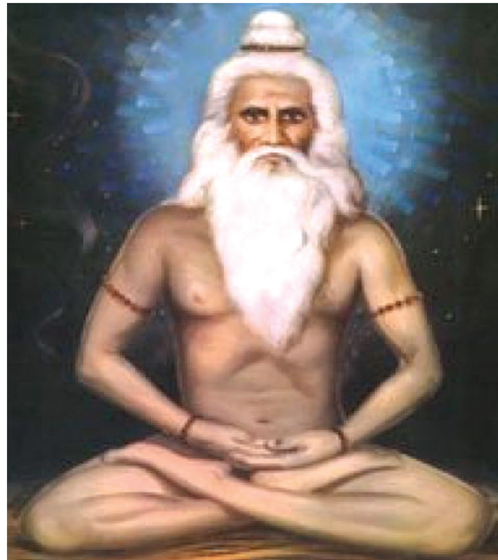
ముఖ్యంగా మన సరదాకోసమని కోళ్ళపందెములను, గొర్రె పొట్టేళ్ళ పందెములను, కిక్‌బాక్సింగ్‌లాంటి హింసాయుక్త పందెములను నిషేధింపవలెను. లేనిచో వానిని చూచిన యువత ఇంకా ఎక్కువ కఠినాత్ములై, తోడివాడు పడుతున్న కష్టాల్ని మరియు దు:ఖాన్ని చూచి ఆనందించే క్రూర మనస్తత్వము గలవారై మరియు అనేక నేరప్రవృత్తిగలవారై దేశమునందు అల్లకల్లోలములను సృష్టించి శాంతిభద్రతలకు ఆటంకము కలిగించే అవకాశమేర్పడుచున్నది. ఆత్మహత్య కూడా మహా పాతకము గనుక పిరికితనముతో తన ప్రాణాలను తానే తీసుకొనుట కూడా హింస కిందే వస్తుంది.

అదేవిధంగా ధూమపానం, మద్యపానం, మత్తుపానీయాది మాదకద్రవ్యాల సేవనంజేసి, తన శరీరమును రోగ భూయిష్టం జేసుకుంటూ ఒకవైపు కుటుంబసభ్యులను కొడుతూ తిడుతూ పస్తులపాలుజేసి హింసిస్తూ మరోవైపు జూదములను అనగా పేకాట, రేసులు, మట్కాలు మరియు లాటరీలు ఆడుతూ తాను కష్టపడి పోగుచేసుకున్న ధనాన్నంతా పోగొట్టుకొని వారు సమాజమునందు అనేక దుర్మార్గపు పనులుజేయుచు, సమాజమును అశాంతిపరచుట కూడా హింసకిందనే వస్తుంది. కనుక ప్రజలంతా ఇట్టి హింసాత్మక పనులుజేయకుండా ఉండుట కూడా అహింసను పాటించిన వారగుచున్నారు. అందుకనే 'అహింసా పరమోధర్మ' అని పెద్దలు మనకు చెబుతుంటారు.





2) సత్యము : ఉన్నది ఉన్నట్లు చెప్పుట సత్యమనబడును. లేనిది ఉన్నట్లు, ఉన్నది లేనట్లు చెప్పుట, భ్రమింపజేయుట అసత్యమనబడును. కనుక ప్రతిఒక్కరు కూడా సదా సత్యమునే పలుకవలెను. అనగా మనసులో ఒకటి ఉంచుకొని, నోటితో ఇంకొకటి చెప్పి, చేతులతో మరొకటి చేయకుండా, తాను మనసులో అనుకున్నదే బయటకు చెప్పుట, చెప్పిన దానినే జేయుట సత్యవ్రతమనబడును. ఎగతాళి కోసమో లేక సరదా కోసమో మరియు చాడీలకోసమో, అసత్యము పలుకరాదు.



అయితే ఇతరుల ప్రాణరక్షణార్థమై ఆపద్ధర్మముగా, నిస్వార్థముతో తాత్కాలికంగా అసత్యము పలికిన అది తప్పుక్రింద లెక్కింపబడదు. అయితే ఎల్లప్పుడు కూడా సర్వసత్యవిద్యలవల్లనే మానవజాతి పురోగమిస్తుంది కాని, అసత్యవిద్యలవల్ల జాతిని అధోపాతాళానికి కృంగదీస్తుందని మాత్రము మరువకూడదు.

ముఖ్యంగా అసత్యము పలుకువాని మాట ఎవ్వరూ నమ్మరు మరియు అతన్ని సంఘములో గౌరవింపరు సరికదా, వారిని చులకనాభావముతో చూస్తారు. కనుక మనము సదా సత్యమునే చెప్పుట, సంఘనియమములను ఉల్లంఘింపక పవిత్రమైన నిర్మల సత్యజీవనమును గడుపుట మరువకూడదు.

3) అస్తేయము : ఇతరుల సొమ్మును మరియు శ్రమఫలమును దోచుకొనుట, దొంగిలించుట అస్తేయమనబడును. ఇతరులవలె తానూ సంపన్నుడిగా మారాలనే కోరిక మనలోయుండుట తప్పుకాదు. కాని దానికొరకై కష్టపడి శ్రమచేసి మరియు కృషితో న్యాయంగా (ఋజుమార్గంలో) సంపాదించుకొనుటలో తప్పులేదు.

కాని సోమరితనంతో ఏమియూ జేయకుండా ఇతరుల ధనమాన ప్రాణములను దౌర్జన్యముగా మరియు మోసంజేసి దోచుకొనుట అధర్మము అనబడును. అట్టివారు చట్టరీత్యా నేరస్తులై శిక్షార్హులగుచున్నారు. కనుక ప్రతిఒక్క పౌరుడు ఇతరులను దోచుకొనకుండా సంఘనియమాలను పాటించి వ్యక్తిగతంగా నిర్మలమైన జీవనం సాగింపవలసియున్నది.

4) బ్రహ్మచర్యము : విద్యనభ్యసించు బ్రహ్మచారులు, వానప్రస్తులు మరియు సర్వసంఘపరిత్యాగులైన సన్యాసులు తప్పకుండా బ్రహ్మచర్యమును పాటిస్తూ అనుదినము అష్టాంగయోగసాధన జేయుచుండవలెయును. ఇక గృహస్తులైతే ఏకపత్ని / పతీవ్రతమును సదా పాటింపవలయును. క్షణభంగురమైన శారీరకసుఖం కోసం గృహస్తులు అక్రమసంబంధాలను పెట్టుకొని తమ అమూల్యమైన గౌరవమర్యాదలను మరియు ప్రశాంతమైన తన దాంపత్యజీవనమును విచ్ఛిన్నము చేసుకొనకూడదు.

ముఖ్యంగా అనేకులతో శారీరక సంబంధము పెట్టుకున్నవారు ఎయిడ్స్‌లాంటి భయంకర ప్రాణాంతక రోగాలకు గురికావలసివస్తుందని మరువకూడదు. తప్పుడు పనులు చేసినప్పుడు ప్రకృతిధర్మము మనల్ని తప్పకుండా శిక్షిస్తుందని మరువకూడదు.

(మిగతా వచ్చే సంచికలో...)

మాట సరిగా రాని సమస్య తగ్గిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. మా అబ్బాయి పేరు చాణక్య. మా బాబు చిన్నగా ఉన్నప్పుడు మాటలు సరిగా రాలేదు. అప్పుడు మన అందరికి ఆయుర్వేదం, మాదాపూర్ కార్యాలయానికి వచ్చి ఔషధాలను తీసుకొని మా అబ్బాయికి వాడాము. క్రమంగా 3నెలల్లో మాట సరిగా వచ్చింది. జై ఆయుర్వేదం.

తల్లిదండ్రులు (చాణక్య), రాపర్తినగర్, ఖమ్మం జిల్లా, సెల్ : 8886614225







ఫిట్స్‌తో బాధపడుతున్న - సమస్య

శ్రీ సందీప్, ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా! నా వయసు 32 సం॥లు. నాకు గత 3 సం॥ల నుండి ఫిట్స్ వస్తుంది. ఇంతవరకు ఇంగ్లీషుమందులు వాడలేదు. ఇది వచ్చే అయిదు నిమిషాలముందు తెలుస్తుంది. ఈ జబ్బుకు సరైన మంచి మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! నీ సమస్యకు పరిష్కారం మీ ఊరిలోనే ఉంది. ఉత్తరేణిచెట్టు విత్తనాలు తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి పలుచని బట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ మెత్తని చూర్ణంలో ఆవుమూత్రం పోసి రాత్రి నానబెట్టి పగలు ఎండబెట్టాలి. ఈ విధంగా మూడుసార్లుచేసి మళ్ళీ దంచి జల్లెడపట్టి, రెండుపూటలా చిటికెడు మోతాదుగా ముక్కుపొడిలాగా పీలుస్తుంటే క్రమంగా ఆ వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. శుభం.

పిత్తాశయంలో రాళ్ళ - సమస్య

శ్రీ ఎం.ఎ. ఫరీద్, అనంతపురం : ఆచార్యా! నా వయసు 23 సం॥లు. నేను గత కొద్దికాలంగా పిత్తాశయంలో రాళ్ళ సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. కడుపులో మెలితిప్పుతూ క్రిందపడి దొర్లుతూ నానాహింసలు అనుభవిస్తున్నాను. దయతో మంచిమార్గంచెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! 1) ముందుగా నీవు ఆహారంలో కారం, ఉప్పు, పులుపు, మసాలాలు బాగా తగ్గించి వాడుకో 2) ప్రతిరోజు ఉదయంపూట ఒక కప్పు ముల్లంగిదుంపరసంలో ఒకచెంచా తేనె కలిపి తాగుతుండు 3) అలాగే రాత్రి ఆహారానికి గంట లేక రెండుగంటలముందు ఉలవలను నీటిలోవేసి కాచిన ఉలవకట్టును ఒకకప్పు మోతాదుగా పావుచెంచా సైంధవలవణంపొడి కలిపితాగాలి. దీనివల్ల క్రమంగా పిత్తాశయంలో పుట్టిన రాళ్ళు క్రమంగా కరిగిపోయి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. శుభం.

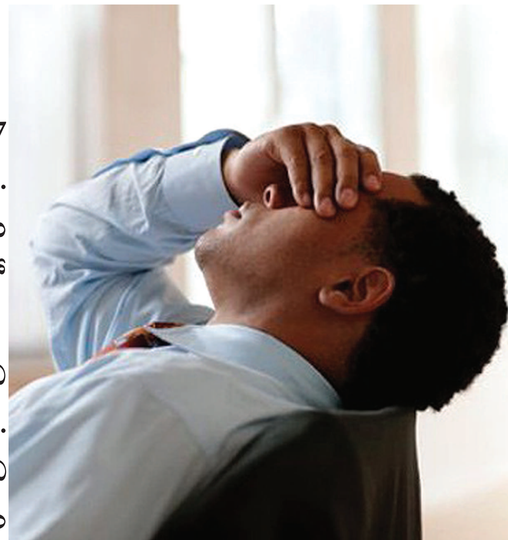


అండవృద్ధితో వృషణాలు వాచిన - సమస్య

శ్రీ సోమేశ్వరరావు, ఖమ్మం : ఆచార్యా! నా వయసు 29 సం॥లు గత కొన్ని నెలలనుండి కుడివృషణం క్రిందికి దిగిపోయి లావుగా మారింది. వాతపదార్థాలు తిన్నప్పుడల్లా పోటు పుడుతుంది. ఎన్నిమందులు వాడినా ఫలితం దక్కడంలేదు. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గంచెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! మనదేశంలో మగవాళ్ళు పంచలు కట్టుకున్నంతకాలం బుడ్డదిగే సమస్య ఉండేదికాదు. ఇంగ్లీషువాళ్ళను చూచి ఏనాటినుండి ప్యాంట్‌లు వేసుకోవడం మొదలుపెట్టారో అప్పటినుండి అధికశాతం మంది పురుషులకు అండవృద్ధిరోగం మొదలైంది 1) కోడిగుడ్డులో సొన, మినుములు సమంగా కలిపి గుజ్జులాగానూరి ఒక నూలు బట్టకు పట్టించి ఆ బట్టను వాచిన వృషణంపైన అంటించి ఊడిపోకుండా గోచీపెట్టుకొని నిద్రించి ఉదయంపూట తీసివేయాలి. 2) ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా త్రిఫలచూర్ణం కలిపి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో యవక్షారం 2గ్రా, సైంధవలవణం 2గ్రా, కలిపి సేవిస్తుంటే క్రమంగా నీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.

శరీరంలో అతివేడి ఉన్న - సమస్య



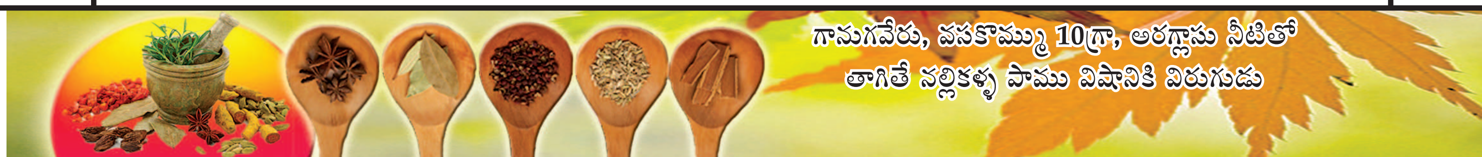
శ్రీ ఎం. అనంతరామయ్య, ఖమ్మం : ఆచార్యా! నా వయసు 27 సం॥లు. నా శరీరం అతివేడిగా ఉంటుంది. మూత్రం పచ్చగా వస్తుంది. కళ్ళు ఎర్రగా ఉంటాయి. 10 సం॥ల నుండి ఈ సమస్యతో బాధపడు తున్నాను. నేను వ్యవసాయదారుణ్ణి. ఎండలో పనిచేయడానికి ఎంతో ఇబ్బందిగా ఉంది. దయతో మంచిమార్గంచెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! నీవు పనిచేస్తున్న పొలంలోని చెట్లతోనే నీకు మేలు కలుగుతుందని ఖచ్చితంగా ఆశీర్వదిస్తున్నాను. నమ్మకంతో చేసి ఆరోగ్యం పొందు. మేడిచెట్టుకు కాచే పండ్లు తెచ్చుకొని శుభ్రంగా కడిగి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి దానితో సమంగా పటికబెల్లం పొడి, దోరగా వేయించిన జిలకరపొడి కలిపి రోజూ రెండుపూటలా ఒకటి రెండుచెంచాల మోతాదుగా తిని నీళ్ళు తాగాలి. దీంతోపాటు చిన్నపల్లేరు లేక పెద్దపల్లేరుచెట్ల వేర్లతో సహా పీకి తెచ్చుకొని ఎండించి పొడిచేసి రెండుగ్లాసుల నీటిలో రెండుచెంచాలపొడి వేసి ఒక గ్లాసు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి చల్లార్చి ఉదయం, సాయంత్రం సగం సగం గ్లాసు కషాయంలో ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలుపుకొని తాగాలి. ఈ విధంగా క్రమం తప్పకుండా చేస్తుంటే నీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.

చల్లని పదార్థాలు పడని - సమస్య

శ్రీమతి సుశీల, నెల్లూరు : ఆచార్యా! నా వయసు 45 సం॥లు. నాకు చల్లటినీళ్ళు తాగినా, చల్లని పదార్థాలు ఏమి తిన్నా పడదు. వెంటనే తుమ్ములు, పిల్లికూతలు, ఆయాసం వస్తాయి. నాకు చాలా ఇబ్బందికరంగా ఉంది. దయచేసి నా బాధ తగ్గేందుకు తగిన మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! తులసిఆకులు 10, మిరియాలు 10, అల్లంముక్క 2గ్రా, ఈ మూడుపదార్థాలు కలిపి మెత్తగా దంచి రెండు కప్పుల మంచినీటిలో వేసి ఒక కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో ఒక చెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి పరగడపున వేడివేడిగా తాగాలి. తాగిన తరువాత ఒకగంటవరకు మరేమీ తాగవద్దు. తినవద్దు. స్నానం కూడా చేయవద్దు. ఈ విధంగా రోజూ ఉదయంపూట చేస్తుంటే నీ సమస్య తీరుతుంది. శుభం.



తలలో వెంట్రుకలు ఊడుతున్న - సమస్య



శ్రీమతి కె. అశ్విని, వరంగల్ : ఆచార్యా! నా వయసు 34 సం॥లు. నా జుట్టు గత కొద్దినెలలనుండి ఊడిపోయి పలుచబడుతుంది. వెంట్రుకలకు సంబంధించిన ఎన్ని షాంపోలు వాడినా ప్రయోజనం లేకపోగా ఇంకా ఎక్కువ వెంట్రుకలు ఊడుతున్నాయి. దయుంచి నా జుట్టు నల్లగా, దృఢంగా అందంగా మారే మార్గంచెప్పి నా కోరిక తీర్చండి. మీకు నేను జన్మంతా ఋణపడివుంటాను.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! కలబందగుజ్జు 100గ్రా, మర్రిచెట్టు లేతఊడల రసం 100గ్రా, తుమ్మకాయలరసం లేక తుమ్మఆకులరసం 100గ్రా, గుంటగలగరవేర్లతో సహా తెచ్చి దంచి తీసిన రసం 100గ్రా, పల్లేరుచెట్టు సమూలరసం లేక కషాయం 100గ్రా, నువ్వులనూనె 500గ్రా, ఈ మొత్తం కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన రసాలన్నీ ఇగిరి పోయి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి, దీనిని రోజూ వాడుకుంటుంటే నీ వెంట్రుకలు నీవు కోరుకున్న విధంగా తయారౌతాయి. దీనితోపాటు త్రిఫలరసాయం, త్రిఫలకల్పం కూడా వాడే పద్ధతులు తెలుసుకొని వాడుకో. శుభం.

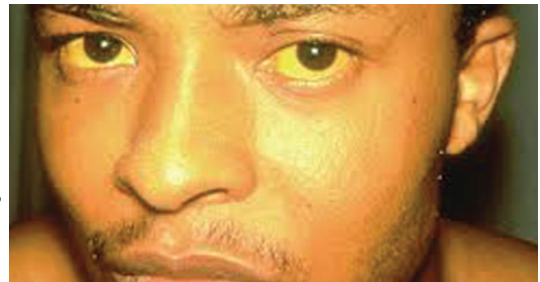
కడుపులో పసరు ఉన్న - సమస్య

శ్రీమతి కె. రుక్మిణి, వైజాగ్ : ఆచార్యా! నాకు ఇద్దరు కూతుళ్లు. పెద్ద కూతురు వయసు 8 సం॥, ఈ పాపకు ఆరునెలలకు ఒకసారి తప్పకుండా పసరువాంతులు అవుతున్నవి. ఈమెకు ఆకలి కూడాలేదు. చిన్న కూతురు వయసు 3 సం॥, ఈమెకు ఎప్పుడూ జ్వరం వస్తుంటుంది. జ్వరం ఎక్కువైతే ఫిట్స్ వస్తుంటయ్. దయతో ఈ సమస్యలు తగ్గే మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! నీ కుమార్తెలకు ఆరోగ్యం నీ ఇంట్లోనే ఉంది. మిరియాలు 100గ్రా, తీసుకొని వాటిని సున్నపుతేట నీటిలో పోసి రెండున్నర గంటలు నానబెట్టి తీసి ఎండబెట్టి దంచి మెత్తని పొడి చేసుకోవాలి. ఆ పొడితో సమానంగా కరివేపాకులపొడి కలిపి ఆ రెండింటిని నిమ్మరసంతో మెత్తగా మర్దించి చిన్న శనగగింజలంత గోలీలుచేసి నీడలో గాలి తగిలేచోట ఎండబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

మూడుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు ఒక గోలీని మంచినీటితో వేసుకుంటుంటే క్రమంగా పసరు, వాంతుల సమస్య తీరుతుంది. మన కార్యాలయంనుండి 'జీవనవేదం' అనే పుస్తకం తెప్పించుకొని దానిలో వ్రాసిన విధంగా తులసి మాత్రలు చేసుకొని నీ చిన్నకూతురుకు వాడు. జ్వరంసమస్య తీరుతుంది. శుభం.

కామెర్ల - సమస్య



శ్రీ ఎం.డి. అక్బర్‌పాషా, ఒంగోలు : ఆచార్యా! నా వయసు 33 సం॥లు. నేను గత కొద్దికాలంగా కామెర్ల సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. అది కళ్ళల్లో, మూత్రంలో కనిపించడంలేదు. కానీ రక్తపరీక్ష చేపిస్తే రక్తంలో కనబడుతుంది. దీనివల్ల అజీర్తిపుట్టి నిద్రకూడా పట్టడంలేదు. బరువు తగ్గుతున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! కామెర్లను పోగొట్టే మార్గాలు ఆయుర్వేదంలో కుప్పలు తెప్పలుగా ఉన్నాయి. ఒక తమలపాకులో గురిగింజంత ఎత్తు నీరుసున్నం, ఆవువెన్న ఒకచెంచా కలిపి రోజూ ఉదయం పరగడపున వరుసగా ఎనిమిది రోజులు తీసుకో. ఆ తరువాత రక్తపరీక్ష చేసి ఫలితం గురించి మరలా లేఖ వ్రాయి. శుభం.



చెంపలో చీము, దంతములో పోటు - సమస్య

శ్రీ సి.హె. వెంకటేశ్వర్లు, చిత్తూరు : ఆచార్యా! నా వయసు 41 సం॥లు. నాకు కొద్దినెలల క్రితం చిన్న తగాదాలో ఎడమచెంపమీద బలమైన చేతిదెబ్బ తగిలింది. తరువాత ముక్కునుండి కఫం, రక్తం వచ్చింది. అప్పటినుండి ఎడమచెంపలో చీముపట్టి దంతాలు పీకుతున్నయ్. ఈ మధ్య కంటిలో నొప్పి వచ్చింది. పండ్లు పీకాలని డాక్టరు అంటున్నారు. అలా నాకుఇష్టంలేదు. దయతో నా బాధతీరే మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! ఆవుపిడకల నిప్పులపై ఎండిన వేపాకు, తులసి, ఉత్తరేణి, నేలములక్కాయలు, పసుపు వేసి ఆ పొగను నోటితో, ముక్కుతో పీల్చు. చెవులకు కూడా పట్టు. అవే పదార్థాలతో కాచిన కషాయంలో బట్టముంచి పిండి తలకు చెంపలకు ముక్కు, చెవి, గొంతుకు కాపడంపెట్టు. ఉత్తరేణివేళ్లతో పండ్లుతోమి ఒక గంటాగి కడుగుతుండు. ఇలాచేస్తూ ఎవరైనా యోగాచార్యులవద్ద ముఖవ్యాయామం, ప్రాణాయామం నేర్చుకొని రోజూ చెయ్యి. శుభం.

కిడ్నీలో రాళ్ళ - సమస్య



శ్రీ ఎం. రామకృష్ణ, ప.గో.జి : ఆచార్యా! నా వయసు 44 సం॥లు. నాకు కిడ్నీల్లో రాళ్ళు వచ్చినయ్. ఇంగ్లీషు మందులు వాడుతున్నాను. అయినా మూత్రపిండాల్లో నొప్పి విపరీతంగా వస్తుంది. ఆపరేషన్ అవసరంలేకుండా రాళ్ళు కరిగిపోయే మంచిమార్గం చెప్పండి.

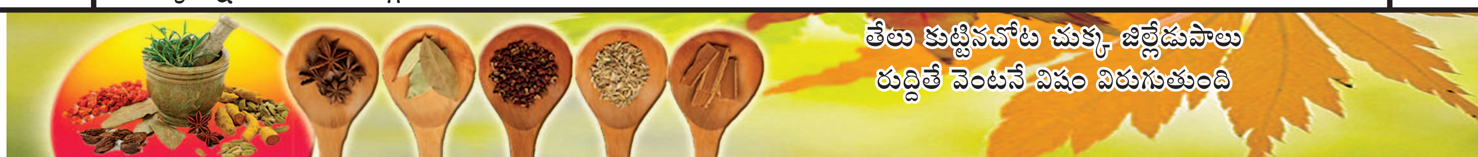
ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! బియ్యపుపిండి 100గ్రా, తీసుకొని అందులో గంగరావిఆకులరసం నాలుగైదు గ్రాములు కలిపి, నీళ్ళుపోసి పిసికి ఆ పిండిని నువ్వులనూనెతో దోసెలు (అట్లు)గా తయారుచేసుకొని తింటుండాలి. దీనివల్ల మూత్రరోగాలు సమసిపోయి శరీరానికి మంచిబలం కూడా కలుగుతుంది.

మూత్రపిండాల నొప్పికి : ఒక నల్లని ద్రాక్షపండు తీసుకొని గింజలు తీసివేసి అందులో కందిగింజంత మూసాంబరంపెట్టి మాత్రగా చుట్టి గొంతులో వేసుకొని మింగి నీళ్ళు తాగాలి. అయిదు నిమిషాల్లో మూత్రపిండాల నొప్పి తగ్గుతుంది. శుభం.

స్థూల్యంవల్ల కలిగిన - సమస్య

శ్రీమతి కవిత, భీమవరం : ఆచార్యా! నా వయసు 32 సం॥లు. నా సమస్యలకు మంచిమార్గాన్ని చూపించగలరనే నమ్మకంతో మీకు నా సమస్యను విన్నవించుకుంటున్నాను. నాకు ఇద్దరు పిల్లలు. సిజేరియన్ జరిగిన తరువాత బాగా లావైపోయాను. ఒళ్ళంతా నొప్పులు, కడుపులోనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు, మోకాళ్ళనొప్పులు, శరీరంలో శక్తిలేనట్లుగా ఉంటుంది. నేను మీ వద్దకు రాలేని పరిస్థితి. దయతో నేను ఆరోగ్యంగా ఉండే మంచిమార్గంచెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రి! నీది పుట్టుకతోనే వాతశరీరం. ఆపరేషన్లద్వారా బిడ్డలను కని, ప్రసవ నియమాలు పాటించని స్త్రీలందరికీ ఇలాంటి సమస్యలు రావడం సహజమే. 1) త్రిఫలచూర్ణం 100గ్రా, సునాముఖిఆకుచూర్ణం 100గ్రా, కలిపి ఉంచుకొని, రోజూ రాత్రి ఒక టీచెంచాపొడి మోతాదుగా ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగుతుండు. ఉదయం సుఖవిరేచనమై పొట్ట శుభ్రపడుతుంది. 2) వాము 100గ్రా, మిరియాలు 50గ్రా, ఉప్పు 25గ్రా, కలిపి వేయించి దంచిజల్లించి రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత అరచెంచా పొడి వేడినీటితో సేవిస్తుండు. 3) అల్లంరసం 100గ్రా, నువ్వులనూనె 100గ్రా, కలిపి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి రోజూ ఆ నూనెతో కీళ్ళపైనన మర్దన చేస్తుండు. వాతపదార్థాలు తినకు. నీ సమస్యలన్నీ సులువుగా తగ్గిపోతయ్. శుభం.





డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్

త్రిఫలకల్పం - తిరుగులేని ఆరోగ్యశిల్పం

త్రిఫలకల్పం ఎలా వాడుకోవాలి?

రోజూ ఉదయంపూట దంతధావనం చేసిన తరువాత పరగడపున ఒకచెంచా మోతాదుగా మంచినీటితో కలిపి త్రిఫల కల్పచూర్ణం వాడటం మొదలుపెట్టాలి. దీనిని సేవించిన ఒక గంటవరకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కాఫీ, టీ, టిఫిన్‌వంటి ఏ పదార్థము సేవించకూడదు. ఈ నియమాన్ని కఠినంగా, ఖచ్చితంగా అనుసరించినవారికే తగిన ప్రయోజనం ఉంటుంది. దీన్ని వాడటం మొదలు పెట్టిన కొద్దిరోజులవరకు రోజుకు రెండుమూడుసార్లు పలుచని విరేచనాలు అవుతాయ్. దీనికి ఎవరూ కంగారుపడవల సిన అవసరంలేదు. శరీరంలోని సకల మాలిన్యాలు వెలుపలకు బహిష్కరింపబడుతున్నవని తెలుసుకోవాలి. సన్నగా బలహీనంగా ఉన్నవారు, విరేచనాలు ఎక్కువగా అయ్యేవారు, బహిష్టులో ఉన్నవారు దీన్ని వాడకూడదు.

ఏ ఋతువులో - ఎలా సేవించాలి?



1) గ్రీష్మఋతువు (మే 14 - జులై 13) : రోజూ ఉదయం పరగడపున త్రిఫలకల్పచూర్ణాన్ని, మీరు వాడుకునే మోతాదులో నాలుగోవంతు పాతబెల్లం కలిపి మంచినీటితో సేవించాలి.

2) వర్షఋతువు (జులై 14 - సెప్టెంబర్ 13) : త్రిఫలకల్పచూర్ణాన్ని మీరు వాడుకునే మోతాదులో ఎనిమిదవవంతు సైంధవలవణం కలిపి మంచినీటితో సేవించాలి.

3) శరదృతువు (సెప్టెంబర్ 14 - నవంబర్ 13) : ఈ చూర్ణాన్ని మీరు వాడుకునే మోతాదులో ఆరవవంతు పటికబెల్లం కలిపి మంచినీటితో సేవించాలి.

4) హేమంతఋతువు (నవంబర్ 14 - జనవరి 13) : త్రిఫలకల్పచూర్ణాన్ని మీరు వాడుకునే మోతాదులో ఆరవవంతు అనగా రెండు చిటికెలు దోరగావేయించి దంచిన శొంఠిపొడి కలిపి మంచినీటితో సేవించాలి.

5) శిశిరఋతువు (జనవరి 14 - మార్చి 13) : ఈ చూర్ణాన్ని మీరు వాడుకునే మోతాదులో ఎనిమిదవవంతు అనగా ఒక చిటికెడు దోరగా వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడితో కలిపి మంచినీటితో సేవించాలి.

6) వసంతఋతువు (మార్చి 14 - మే 13) : ఈ చూర్ణాన్ని మీరు వాడుకునే మోతాదుకు తగినంత తేనె కలిపి అంటే ఎంత తేనె కలిపితే ఆ పొడి లేహ్యంగా అవుతుందో అంత కలిపి తిని మంచినీరు సేవించాలి.

ఈ విధంగా ఎంతకాలం వాడితే - ఏమి లాభం కలుగుతుంది?

1 సం॥ వాడితే : శారీరక అనారోగ్యం నివారింపబడుతుంది. 2 సం॥లకు : శరీరంలోని సకలరోగాలు పటాపంచలౌతాయ్. 3 సం॥లకు : నేత్రదృష్టి సంపూర్ణంగా పెరుగుతుంది. 4 సం॥లకు : అపురూపమైన శారీరక సౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది. 5 సం॥లకు : అపరిమితమైన మేధాశక్తి, పాండిత్యశక్తి, బుద్ధివికాసం, అంతులేని జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయ్. 6 సం॥లకు : అంతులేని శారీరకబలం, పరాక్రమము కలుగుతాయ్. 7 సం॥లకు : శరీరంమీది తెల్లని వెంట్రుకలన్నీ సంపూర్ణంగా తుమ్మెదరెక్కల్లా నల్లబడతాయ్. 8 సం॥లకు : అరవైయేండ్ల వృద్ధుడు కూడా ఇరవైయేండ్ల పడుచువాడిలా, నవయౌవనుడిలా మార్పుచెందుతాడు. 9 సం॥లకు : పట్టపగలే ఆకాశంలోని చుక్కలను చూడగలిగేటంత నేత్రశక్తి పెరుగుతుంది. 10 సం॥లకు : వారి కంఠంలో సరస్వతి తాండవంచేస్తుంది. హృదయంలో దివ్యప్రకాశజ్యోతి అనుభూతమౌతుంది. అంటే ఆత్మదర్శనశక్తి కలుగుతుంది. 11 సం॥లకు : వాక్‌శుద్ధి కలుగుతుంది. అంటే వారి నోటితో ఏదంటే అది జరుగుతుంది. అతని వాక్కు వృధా కాదు. 12 సం॥లకు: ఈ వ్యక్తులు సత్యసంధులుగా, ధర్మస్వరూపులుగా, నిండు యౌవనసంపన్నులుగా, ధర్మ సంస్థాపకులుగా, చరిత్రకారులుగా మారతారు. 124 యేండ్ల పరమాయువు సిద్ధిస్తుంది.



తిప్పతీగ అంగుళం ముక్క నమిలి తింటే తేలుకాటు బాధ తగ్గుతుంది

మలబద్ధకానికి - హరీతకీలేహ్యము



కావలసిన పదార్థాలు : కరకపిందెలు 50గ్రా, నల్లద్రాక్ష 50గ్రా, మిరియాలు 50గ్రా, జాపత్రి 10గ్రా, సొంఠి 20గ్రా, నేలవేము 50గ్రా, జీలకర్ర 50గ్రా, లవంగాలు 10గ్రా, ధనియాలు 20గ్రా, తంగేడుపువ్వు 40గ్రా, సేకరించుకోవాలి.

తయారీవిధానం : పై పదార్థాలలో కరకపిందెలు, మిరియాలు, శొంఠి, జీలకర్ర, లవంగాలు, ధనియాలు వీటిని దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ద్రాక్షపండ్లలోని గింజలను తీసివేసి రసం తీసుకోవాలి. మిగిలిన పదార్థాలను కూడా విడివిడిగా పొడిచేసుకోవాలి.

ఆ తరువాత, అన్నిచూర్ణాలను వరుసగా ఒకదానిలో ఒకటి కలిపి ఆ చూర్ణములో ద్రాక్షరసం కూడా వేసి కలిసిపోయేటట్లుగా చేయాలి. ఆ తరువాత, ఆ మొత్తం చూర్ణంలో సరిపోయే మోతాదుగా మంచి పట్టుతేనెను తీసుకొని అందులో పోసి శుభ్రమైన చేతితో పదార్థమంతా కలిసిపోయేటట్లు మెత్తగా పిసికి ఒక గాజుపాత్రలో తడి తగలకుండా నిలవుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానం : రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు 10గ్రా, మోతాదుగా ఈ లేహ్యాన్ని చప్పరించి తిని మంచినీరు తాగాలి.

ఫలితాలు : ఉదయం నిద్రలేవగానే సుఖవిరేచనం జరుగుతుంది. మలబద్ధకం పూర్తిగా హరించిపోయి శరీరంలోని వాతనొప్పులు, అజీర్ణం, అగ్నిమాంద్యం, త్రేన్పులు, కడుపుబ్బరం, తల నొప్పి మొదలైన అనేకానేక మలబద్ధకంవల్ల కలిగే సమస్యలు నివారించబడతయ్.

కమ్మని సంతానానికి - కళ్యాణ ఘృతం

ఈ కల్యాణఘృతం అనే ఔషధం ఆయుర్వేదంలో అత్యంత ఫలప్రదమైనదని ఆయుర్వేద మహర్షులు పేర్కొన్నారు. కాబట్టి, కొంత ప్రయాసపడి అయినా ఈ ఔషధాన్ని తయారుచేసుకొని ఉత్తమ సంతానాన్ని పొందుదురుగాక!

కావలసిన పదార్థాలు : మంజిష్ఠ, అతిమధురం, చెంగల్వకోస్టు, కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికకాయ, అతిబలవేర్లు, అశ్వగంధ దుంపలు, శతావరివేర్లు, నేలగుమ్మడిదుంప, పాలగుమ్మడిదుంప, అజామోదం, పసుపు, మానిపసుపు, పొంగించిన ఇంగువ, కటుకరోహిణి, కలువపూలు, ఎండుద్రాక్ష, రక్తచందనం, తెల్లచందనం, వీటిని ఒక్కొక్కటి 10 గ్రాముల మోతాదుగా తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం : పై ఓషధులను ఆవుపాలతో దంచి బట్టలోవడపోసి ఆ రసాన్ని ఒకకళాయిపాత్రలోపోసి పొయ్యిమీదపెట్టి అందులో నాటుఆవు నెయ్యి 640 గ్రా॥ వేసి దానిలో శతావరివేర్లరసం 2560 గ్రా॥ ఆవుపాలు 2560గ్రా॥ కలిపి చిన్నమంటపైన నెయ్యిమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించాలి. ఆ తరువాత దించి బట్టలోవడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. ఇదే కళ్యాణఘృతం.ఈ ఘృతాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా 5 గ్రా॥ మోతాదుగా సేవించాలి.

ఫలితాలు : ఈ విధంగా ప్రతిరోజూ సేవిస్తుంటే క్రమంగా గర్భాశయంలోని సమస్యలన్నీ నిర్మూలించబడి గర్భశుద్ధి జరిగి గర్భం నిలిచి దీర్ఘమైన ఆయువు, బలం, రూపలావణ్యాలుగల ఉత్తమ సంతానం కలుగుతుంది.



నల్లగరికవేరు నమిలి రసం
మింగుతుంటే జ్వరవిషం ఖతం

అద్భుత ఔషధము - నిమ్మకాయ



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

ఆహారంలో నిమ్మరసం తప్పనిసరి

ప్రతిరోజు మనంచేసే భోజనంలో తప్పకుండా ఒక నిమ్మపండురసం కలవాలని మహాఋషులు నిర్ధారించారు. ఏదోఒక రూపంలో నిమ్మరసం కలవడంవల్ల శరీరంలోని సర్వవిషపదార్థాలు బయటకు తోయబడి ఎప్పటికప్పుడు శరీరం ఆరోగ్యకరంగా కాపాడబడుతుంటుందని పెద్దలు పేర్కొన్నారు. నిమ్మపులుపు కొంతమందికి ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. అలాంటివారు నిమ్మరసాన్ని భోజనంలో కలిపి వాడకుండా విడిగా మంచినీటిలో కొంచెం తేనెతోపాటు కలుపుకొని సేవించవచ్చు. అయితే, ఇలా ఉదయం పరగడపున సేవించడంవల్ల ఆమాశయంలోని బాధలు తొలగి నోటికి రుచి కలిగి మంచిఆకలి కూడా పుడుతుంది.

మలేరియా జ్వరానికి - నిమ్మ

మలేరియాజ్వరంతో బాధపడుతున్నవారికి మూడుపూటలా రెండు మూడుచెంచాల మోతాదుగా నిమ్మరసం ఇస్తుంటే అతిత్వరగా మలేరియా తగ్గిపోతుంది.

క్యాన్సర్‌వ్యాధికి - నిమ్మపండు ప్రయోగం

డా. విల్సన్ అనే వైద్యపండితుడు లైఫ్ ఆఫ్ హెల్త్ అనే మాసపత్రికలో నిమ్మపండును క్యాన్సర్‌వ్యాధికి ఎలా వాడాలో ఈ విధంగా వివరించారు.

బాగా పండినిండుగా రసంతో కూడివున్న నిమ్మపండును తీసుకొని చల్లని నీటిలో వేసి రెండుగంటలపాటు ఉంచి తర్వాత ఆ పాత్రను పొయ్యిమీదపెట్టి నీళ్ళు మరిగే వరకు వేడిచేయాలి.

అప్పుడు నిమ్మపండు సున్నితంగా మారిపోతుంది. ఆ పండును బయటకు తీసి రసం పిండి ఆ రసంలో ఒక చెంచా తేనె కలిపి తాగాలి.



ఈ విధంగా మొదటిరోజు ఒక పండుతో మొదలుపెట్టి రెండవరోజు రెండుపండ్లు, మూడవరోజు మూడుపండ్లు అలా వరుసగా పన్నెండు పండ్ల రసమును పన్నెండవరోజు వరకు పెంచుకొని తరువాత క్రమంగా పదమూడవరోజు నుండి ఒక్కొక్క పండు తగ్గించుకుంటూ తిరిగి ఒకపండు వాడేవరకు రావాలి.

ఈ విధంగా చేయడంవల్ల ఊపిరితిత్తుల్లోని క్రిములు నశించిపోయి క్షయరోగం నశించిపోతుంది. పైనచెప్పిన విధంగా వాడటంవల్ల క్యాన్సర్‌వ్యాధిలో కూడా మంచిఫలితం కలిగిందని వైద్యపండితులు పేర్కొన్నారు.

గమనిక : దీనిని ఉపయోగించుకోవాలనుకునేవారు మీ దగ్గరలోని ఆయుర్వేద వైద్యుల సహకారంతో వారి పర్యవేక్షణలో ఉపయోగించుకోండి.

నోటిదుర్గంధానికి - నిమ్మకాయ

తాజా నిమ్మపండ్లరసం 10గ్రా, పన్నీరు 20గ్రా, కలిపి నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలించి ఉమ్మివేయుచుండవలెను. ఇట్లు ప్రతిరోజు ఉదయం, సాయంత్రం పుక్కిలించి ఉమ్మివేస్తుంటే నోటిదుర్గంధం హరించి నోరు పరిమళించడమేకాక పెదవుల పగుళ్ళు కూడా తగ్గిపోతాయి.



కామంచి స్వరసం పైనరాసి లోపలికి 10గ్రా తాగితే ఎలుకవిషం విరిగిపోతుంది

క్రిమిరోగములకు - నిమ్మపండు

సహజంగా ప్రేగుల్లో మురిగిపోయిన ఆహారంనుండి క్రిములు ఉత్పన్నమై టైఫాయిడ్, అతిసారం, పసిరికలు, పాండురోగంవంటి మొదలైన అనేకరకాల వ్యాధులు కలిగిస్తుంటయ్. వీటివల్ల కాలగమనంలో ఆమవాతం, సంధివాత రోగములు ఏర్పడతయ్.

కాబట్టి ప్రేగుల్లో క్రిములున్నవారు ప్రతిరోజు ఒక నిమ్మపండు రసాన్ని సేవిస్తుంటే క్రిములు అతిత్వరగా నశించిపోయి పైన తెలిపిన వ్యాధులు ఏర్పడకుండా ఉంటయ్. ముందుగా జాగ్రత్త తీసుకోవడమే శ్రేయస్కరం.



చర్మరోగాలకు - నిమ్మరసలేపనం

చర్మముపై దురదలు, పొక్కులు, దద్దుర్లు, చర్మం నల్లగా మారిపోవడం మొదలైన సమస్యలతో బాధపడేవారు రోజూ నిమ్మరసాన్ని చర్మముపై రుద్దుతుంటే వెంటనే కొద్ది సేపు మంటపుట్టినా ఆ సమస్యలు త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

జలుబు, పడిశానికి - నిమ్మపండు

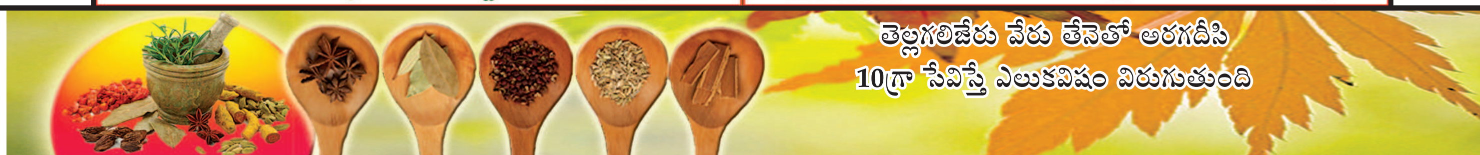
ఒక పండిన నిమ్మకాయను తీసుకొని దానిచుట్టూ ముతకగుడ్డచుట్టి, దానిపై మట్టిని లేపనం చేయవలెను. తరువాత నిప్పులపొయ్యిలో పెట్టవలెను. లోపలున్న నిమ్మకాయ పొయ్యిలో బాగా ఉడుకుతుంది. తరువాత ఆ కాయను తీసి మధ్యకు కోసి రసం పిండుకొని ఆ రసాన్ని వేడివేడిగానే తాగవలెను. ఈ రసంలో తేనెకూడా కలుపుకొని తాగుతుంటే చాలామంచిది. ఈ విధంగా నాలుగైదుసార్లు చేస్తుంటే జలుబు, పడిశం వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

పేనుకొరుకుడుకు - నిమ్మరసం

తలలోగాని, గడ్డంలోగాని, మీసాల్లోగాని పేనుకొరుకుడు వచ్చి కొంతభాగం గుండ్రంగా వెంట్రుకలు పూర్తిగా ఊడిపోయి నున్నగామారి ఉన్నచోట నిమ్మరసం వెల్లుల్లిరసం సమంగా కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని రెండుపూటలా పేనుకొరికిన చోట ఒకటి రెండు నిమిషాలపాటు రుద్దుతుంటే తిరిగి వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

కలరావ్యాధిని అరికట్టే - నిమ్మపండు

ప్రతిరోజు ఉదయంపూట పరగడుపున ఒక గ్లాసెడు మంచినీళ్ళల్లో ఒక నిమ్మపండు రసం పిండుకొని, అందులో 20గ్రా, పటికబెల్లంపొడిని కలిపి సేవిస్తుంటే కలరావ్యాధి ఎప్పటికీ రాకుండా ఆరోగ్యంగా జీవించెదరు.



బొప్పాయిచెట్టుతో - భలేయోగాలు



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

బొప్పాయిపండు - ఔషధగుణాలు

బొప్పాయిపండును రోజూ మితంగా తింటుంటే చలువచేస్తుంది. ఉష్ణశరీరులకు మేలుచేస్తుంది. వంటికి నీరు పట్టిస్తుంది. అన్నిరకాల రక్తస్రావాలను అరికడుతుంది. మొలలబాధ తగ్గిపోతుంది. మూత్రద్వారంలోని పుండ్లను మాన్పుతుంది. అజీర్ణమును హరించి ఆకలి వృద్ధిచేస్తుంది. ఎన్నాళ్ళకూ తగ్గని మొండి విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్. శరీరంలోని దుష్టవేడి సమసిపోతుంది.

దీనిని పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే తినాలి మరియు చాలా మితంగా తినాలి. అదేపనిగా తినకూడదు. మరియు దగ్గు, ఉబ్బసంవంటి ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులతో బాధపడేవారు, గర్భిణులు అసలు తినరాదు.

బోదకాలుకు - బొప్పాయి

బొప్పాయిచెట్టు ఆకులను మెత్తగా దంచి, ఆ ముద్దను బోదకాలిపైన ప్రతినిత్యం పట్టిస్తుంటే క్రమంగా బోదవాపులు హరించిపోతయ్.

పేనుకొరుకుడువ్యాధికి - బొప్పాయి

బొప్పాయిచెట్టుకు కాసే పువ్వును తీసుకొని మెత్తగా దంచి ఆ గుజ్జును పేనుకొరికినచోట రుద్దుతుంటే క్రమంగా ఆ వ్యాధి హరించిపోయి అక్కడ మరలా మామూలుగా వెంట్రుకలు మొలుస్తాయి.

తామర, గజ్జి, చిడుముకు - బొప్పాయి

బొప్పాయిచెట్టుకు గాటుపెడితే పాలు వస్తాయి. ఆ పాలను తగినంత సేకరించుకొని చర్మవ్యాధి ఎక్కడవుంటే అక్కడ ఆ పాలను పైన పూతలాగా పట్టించాలి.

ఇలా రెండుపూటలా పైన రాస్తుంటే చర్మవ్యాధులు క్రమంగా సమసిపోతాయి.



అజీర్ణం,మలబద్దక సమస్యలకు - బొప్పాయి

పచ్చిగావున్న బొప్పాయికాయకు గాట్లు పెడితే పాలు వస్తాయి. ఈ పాలను ఒకటిరెండు టీచెంచాల మోతాదుగా సేకరించుకొని అందులో ఒక చెంచా నీళ్ళు, తగినంత పటిక బెల్లంపొడి కలుపుకొని సేవించాలి. ఇలా రోజుకు రెండుమూడు సార్లు సేవించవచ్చు. ఈ విధంగా చేస్తుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే అజీర్ణసమస్య, మలబద్దక సమస్య పరిష్కారమౌతుంది.

తేలువిషానికి - బొప్పాయి

బొప్పాయికాయ నుండి తీసిన పాలను తేలుకుట్టిన చోట పట్టించి మర్దనచేస్తే విషం హరించిపోతుంది మరియు కడుపులోకి కూడా రెండు టీ చెంచాల పాలను సేవించాలి.

(గమనిక : బొప్పాయిపాలు గర్భిణీలు వాడకూడదు. వారికి గర్భం పడిపోతుంది)



ప్రశస్థమైన వంటాముదం పైనపూస్తే
ఉడతకాటు విషం విరిగిపోతుంది

అనేక వ్యాధులకు అడ్డుకట్టవేసే - అడ్డసరం



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

రక్తప్రవాహాన్ని అడ్డుకట్టే - అడ్డసరం

అడ్డసరం ఆకులు దంచి రసంతీసి పొయ్యిమీదపెట్టి సన్నటిమంటపైన కాచి, రసం విరిగిన తరువాత దించి వడపోసి 50గ్రా॥, మోతాదుగా తాగిస్తుంటే ఎటువంటి రక్త ప్రవాహమైనా నిస్సంశయముగా కట్టుకుంటుంది.

శరీరదుర్గంధహరానికి - అడ్డసరం

అడ్డసరం ఆకులరసం తీసుకొని, అందులో శంఖ చూర్ణం తగినంత కలుపుకొని మెత్తగానూరి శరీరానికి లేపనం చేసుకుంటుంటే శరీరదుర్గంధం హరించిపోతుంది.

ఉబ్బసవ్యాధికి - అడ్డసరం

అడ్డసరపాకురసం 100గ్రా॥, బోడతరంచెట్టురసం 100గ్రా॥, పటికబెల్లం చూర్ణం 200గ్రా॥, తీసుకొని, ఈ మూడు వస్తువులను ఒక బాండీలోపోసి పొయ్యిమీదపెట్టి సన్నమంటపైన తేనెపాకంలాగా కాచి దించాలి.

ఈ పాకాన్ని పూటకు 10 నుండి 20గ్రా॥, మోతాదుగా సేవిస్తుంటే క్రమంగా మొండి ఉబ్బసరోగాలు హరించిపోతయ్.

రక్తపిత్తవ్యాధికి - అడ్డసరం

అడ్డసరపాకురసం 10గ్రా॥, పటికబెల్లంచూర్ణం 5గ్రా॥, తేనె 5గ్రా, కలిపి ప్రతిరోజు సేవిస్తుంటే రక్తపిత్తవ్యాధి (అనగా దగ్గితే నోటివెంట రక్తం పడటం) క్రమంగా హరించిపోవును.

కఫరోగానికి - అడ్డసరం

అడ్డసరంఆకులరసం, వాకుడువేళ్ళు, సొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, ఇవన్నీ సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఒక గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడపున 3 నుండి 5గ్రా, మోతాదుగా తేనె కలిపి సేవిస్తుంటే కఫరోగాలు క్రమంగా తగ్గిపోతయ్.



క్షయదగ్గుకు - అడ్డసరం

అడ్డసరపాకురసం 10గ్రా॥, తీసుకొని అందులో తేనె 5గ్రా॥, కలిపి పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే క్షయదగ్గు హరిస్తుంది.

కామెర్లవ్యాధికి - అడ్డసరం

అడ్డసరపాకురసం 20గ్రా, తేనె 20గ్రా, కలిపి రోజూ రెండుపూటలా ఉదయం పరగడపున సేవిస్తుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే కామెర్లవ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

పాండువ్యాధికి - అడ్డసరం

అడ్డసరపాకులు 10గ్రా, ధనియాలు 10గ్రా, కరక్కాయపెచ్చులు 10గ్రా, ఈ మూడు వస్తువులను కలిపి దంచి, సాయంత్రంపూట అరలీటరు మంచినీటిలో వేసి రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయంపూట వడకట్టుకొని, అందులో తగినంత పటికబెల్లంపొడి కలుపుకొని ప్రతిరోజు తాగుతుంటే పాండువ్యాధి క్రమంగా హరించిపోతుంది.

భగంధరానికి - అడ్డసరం

అడ్డసరపాకును మెత్తగా దంచి బిళ్ళలాగా చేసి దానిపై సైంధవలవణచూర్ణాన్ని చల్లి భగందరముపై వేసి కట్టు కడుతుంటే క్రమంగా భగంధరవ్యాధి హరిస్తుంది.



ఉల్లిపాయరసం పైన పూస్తుంటే
తేనెటీగ విషం విరిగిపోతుంది



ఏ ఔషధాలు లేకుండా ప్రకృతిచికిత్సతో ఆరోగ్యమెలా కాపాడుకోవచ్చు? - 4

గతసంచికలో ఆహారచికిత్స విధానంలో కొన్ని ధాన్యాలను, వాటి లాభాలను, మరియు వాటి ఔషధగుణాలను తెలుసుకున్నారు. ఇప్పుడు మరికొన్ని ధాన్యాలు, వాటి ఫలితాలు మరియు ఔషధగుణాలను తెలుసుకుందాం.

కొర్రలు



కొర్రలు పసుపు, తెలుపు, ఎరుపు, నలుపు రంగుల జాతుల్లో ఉంటాయి. ఇది వగరుగా, గరుకుగా ఉంటాయి. వేడిని పుట్టించి జఠరాగ్నిని కలుగజేస్తుంది. కఫాన్ని హరిస్తుంది. శరీరంలోని విరిగిన ఎముకలను అతికింపజేస్తుంది. రక్తవృద్ధి కలిగిస్తుంది. శరీరానికి, నడుముకు బలాన్ని కలిగిస్తుంది.

కొర్రన్నానికి విరుగుడు పదార్థాలు నెయ్యి, పంచదార, మజ్జిగ. కొర్రన్నాన్ని జావలాగా ఉడికించుకొని కొద్దిగా రుచికొరకు ఉప్పునుగాని లేక చక్కెరనుగాని కలుపుకొని తినవచ్చు. సన్నిపాతాది రోగాలయందును, ఉపవాస విరమణ సమయంలో ఒకటిరెండు దినములు ఈ జావ తాగించిన చాలా మేలుజేయును. ఈ జావ త్రిదోషహరణమైనది అనగా వాతాన్ని, పైత్యాన్ని, కఫాన్ని అణిచివేచి శరీరాన్ని తేలికపరుస్తుంది.

రాగులు



వీటిని చోళ్ళు, తవిదెలు అనికూడా అంటారు. వీటిని రొట్టెలాగా, సంకటి లాగా మరియు అంబలిలాగా చేసుకొని తినవచ్చు. చిక్కగా మృదువుగా ఉంటుంది. మేహపైత్యరోగాలను అణచివేస్తుంది. చలువచేసి కఫాన్ని పెంచుతుంది. పైత్యంవల్ల వచ్చే శూలలను (నొప్పులను) పోగొడుతుంది. మంచి రుచినిస్తూ ఆకలిదప్పులను అణచివేస్తుంది.

సుఖవిరేచనాన్ని కలిగిస్తుంది. రక్తపైత్యాన్ని పోగొడుతుంది. మూత్ర బంధాన్ని విడుదలజేస్తుంది. మేహశాంతిని కలుగజేస్తుంది. రాగులతో చేయబడిన అంబలికి మజ్జిగను జేర్చిగాని లేక జేర్చక గాని ఉదయకాల సమయంలో కాఫీ, టీలకు బదులుగా సేవించినట్లయితే పైత్యం హరించి మంచిఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. అలాగే వీటిని సేవిస్తుంటే మగవారికి వీర్యవృద్ధి కలిగి దేహపుష్టి ఏర్పడటమేకాకుండా, స్త్రీలు సేవిస్తే కుదుళ్ళు గట్టిపడతాయి.



సగ్గుబియ్యం

దీనిని 'సాబుదాన' అనికూడా అంటారు. సగ్గుబియ్యాన్ని తీపి పాయసంగా, ఉప్మా మాదిరిగా, జావలాగా వాడుతుంటారు. ఇది వండిన తరువాత జిగటగా చాలా తేలికగా ఉండి త్వరగా జీర్ణమగుతుంది. పొట్టకు ప్రేవులకు బలాన్నిస్తుంది. మూత్రాన్ని సాఫీగా విడుదలయ్యేలా చేస్తుంది.



తుమ్మజిగురు 10గ్రా, కప్పు నీటితో కలిపి చక్కెరవేసి తాగితే బలమొస్తుంది

నీళ్ళవిరేచనాలుగాని, జిగట విరేచనాలుగాని ఏర్పడినప్పుడు సగ్గుబియ్యాన్ని నీళ్ళతోగాని పాలతోగాని జావలా కాచి అందులో ఉప్పు లేక పంచదార కలిపి ఇచ్చినట్లయితే ఆ సమస్య తీరిపోతుంది. ఏలక్కాయలచూర్ణం, కిస్‌మిస్‌పండ్లు, జీడిపప్పు మొదలగునవి వేసి సగ్గుబియ్యాన్ని పాయసంలాగా చేసి తాగుతుంటే మనోహరంగా ఉంటుంది. సులభంగా జీర్ణమౌతుంది. మంచి ఆరోగ్యాన్ని, బలాన్ని కలిగించడమేకాక వీర్యవృద్ధిని కూడా కలిగిస్తుంది. వేడిశరీరులకు దీనిసేవనవల్ల నష్టం, కష్టం కలిగితే నెయ్యి, పులుసు విరుగుళ్ళుగా వాడి సరిచేసుకోవాలి.



శనగలు

శనగలను ఉడికించి ఉప్పు, కారం వేసుకొని తినడం, అంబలి తాగేటప్పుడు తినడం, కూరలా వండి రొట్టెతో తినడం, పప్పుగా వండుకొని ఉప్పు, కారం, పులుపు వేసి తాలింపుపెట్టి తినడం, నానబెట్టి మొలకలెత్తించి తినడం ఇలా ఎన్నో రకాలుగా తినడం జరుగుతుంది.

శనగపులుసు: శనగచెట్లమీద సన్ననిబట్ట పరిచివుంచి తీసిన, దానిపై ఏర్పడ్డ మంచునీరు సేవించిన అతిపుల్లగా ఉంటుంది. వాతాన్ని, పైత్యాన్ని శమింప జేస్తుంది. భుజించిన అన్నం తేలికగా జీర్ణమౌతుంది. జఠరాగ్ని వృద్ధిపొందును. రక్తములోని వేడి అణచబడును. ఇన్ని ఔషధగుణాలున్నాయి కాబట్టి కొన్ని ఔషధాలకు అనుపానంగా ఈయదగినది.

ఉడికించిన శనగపప్పు: కమ్మగా రుచిగా ఉండి పైత్యం, మేహం, వాతం, సీత పైత్యంచేస్తూ శ్వాసను పుట్టిస్తుంది. కడుపు ఉబ్బుతుంది. అందుచే సర్వరోగాలకు అపథ్యమైనది. శనగలను వేయించి కూడా తినవచ్చు.

శనగలు/చిరుశనగలు: శరీరానికి బలం, దేహపుష్టి కలుగజేయును. రక్తపైత్యం శమింపజేయును. వాతం, చలువ జేయును. కఫాన్ని పోగొట్టి శరీరాన్ని తేలికగా చేయును. పిల్లల తల్లులకు పాలుబడేటట్లు చేయును. ఊపిరితిత్తులకు, ప్లీహానికి బలాన్నిచ్చును. శరీర ఉష్ణోగ్రతను సమతుల్యంగా ఉంచుతూ కాలేయాన్ని, మూత్రపిండాలను శుద్ధిచేయును. పరిశుభ్రమైన మంచిరక్తాన్ని పుట్టించును. ఆకలి కలిగింపజేయుటలో ఇది బలమైన ఆహారంగా చెప్పవచ్చు.

శనగలను రాత్రి నీళ్ళలో నానబెట్టి ఉదయం తిని, నానబెట్టిన నీళ్ళల్లో తేనె కలుపుకొని తాగుతుంటే నపుంసకత్వ సమస్యతో బాధపడుతుండేవారికి వారి సమస్య కొద్దిరోజుల్లోనే తీరిపోతుంది. (మిగతా ధాన్యాలు వచ్చేసంచికలో)



పావుచెంచా కాచుపొడి అరకప్పునీటితో
మూడుపూటలా తాగితే నీళ్ళ విరేచనాలు బంద్

కొత్తిమీరతో కలిగే లాభాలు



కొత్తిమీర

కొత్తిమీర అంటే ధనియా మొక్కలు ఇది మంచి సువాసన వుంటుంది. ఆహ్లాదకరంగానూ ఆకలి పుట్టించేదిగానూ ఈ వాసన మనసుకు ఉల్లాసం కలిగిస్తుంది. నోటి అరుచిని పోగొడుతుంది. పైత్యవికారాన్ని హరిస్తుంది. ఆహారాన్ని జీర్ణంచేస్తుంది. పొట్టను మృదువుగా ఉంచుతుంది. తేలికపరుస్తుంది వాతాన్ని హరిస్తుంది. జఠరరసాలను వృద్ధి చేస్తుంది. జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుంది. సుఖనిద్రను కలిగిస్తుంది. తలలోని మనసులోని దుష్టవేడిని తొలగిస్తుంది. కురుపులను, గడ్డలను వ్రణములను తగ్గిస్తుంది.

నేత్రవ్యాధులకు - కొత్తిమీర

కొత్తిమీరచెట్టు ఆకులరసం తీసి చనుబాలలో కలిపి రెండుచుక్కలు రెండుకళ్ళలోనూ వేస్తుంటే సామాన్యమైన కళ్ళబాధలు హరించిపోతాయి. దీనిఆకులను పెనంమీద వేసి గోరువెచ్చగా వేడిచేసి కళ్ళపైవేసి కడుతున్నా కండ్లకలక, మంట హరించిపోతాయి.



గోమాతల పోషణకై విరాళం అందించినవారు



గోమాతల ఆహారానికై మీరు విరాళముగా ఇచ్చిన రూ. 20,000/- మాకు ముట్టినవి. అందుకు ఆ గోమాతల మరియు ఆయుర్మాత యొక్క ఆశీర్వాదాలు మీకు, మీ కుటుంబసభ్యులందరికీ ఎల్లప్పుడూ తోడుగా ఉండాలని కోరుకుంటూ ఆశీర్వదిస్తున్నాం.

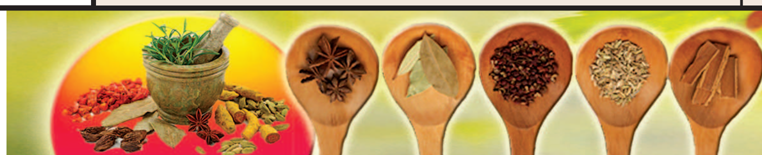
విరాళం అందించినవారు : డి. ఈరమ్మ, భర్త : బసయ్య(లేటు), రిటైర్డు టీచరు, తాడిపత్రి - 515411

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీమతి కె. సౌదామిని, మెహదీపట్నం,హైద్రాబాద్	రూ. 10,000/-
శ్రీ ఎస్. మల్లికార్జునశర్మ, షాద్‌నగర్	రూ. 2,116/-
శ్రీమతి ఎ.సావిత్రి/ఉమాపతిరావు, కుత్బుల్లాపూర్, హైద్రాబాద్	రూ. 2012/-
శ్రీ. ఎ. రిత్విక్, బంజారాహిల్స్, హైద్రాబాద్	రూ. 1,116/-
శ్రీమతి జి.ఆర్. విమల, వనస్థలిపురం, హైద్రాబాద్	రూ. 1,000/-
శ్రీ V.V.S. సుబ్రమణ్యం, మోతీనగర్, హైద్రాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీ రాము, వేణు, హైద్రాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీమతి సుధ, దినేష్, హైద్రాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి	రూ. 500/-
శ్రీ ఎస్.బి.ప్రకాశరావు/ఉమారాణి, చైతన్యపురి, హైద్రాబాద్	రూ. 350/-
శ్రీ డబ్ల్యు. సమీర్, శీలానగర్, వైజాగ్	రూ. 300/-



శ్రీ కె.సి.నర్సింహులు,అడ్వకేట్, మహబూబ్‌నగర్	రూ. 200/-
శ్రీమతి రమీల, ఆర్మూర్	రూ. 116/-
శ్రీ పి. రమేష్, కొత్తగూడెం	రూ. 108/-
శ్రీమతి ఎస్. రామరక్షిత, వనపర్తి	రూ. 105/-
శ్రీ జి. సంజీవరాయుడు, కూకట్‌పల్లి, హైద్రాబాద్	రూ. 100/-



ఒకచెంచా ఉసిరికాయలపొడి నీటితో సేవిస్తుంటే విరేచనాలు ఆగుతయ్

ఏల్చూరి
ఆయుర్వేద గీతాలు



రచన : డా॥ ఏల్చూరి

ఆయుర్వేద పాటలపుస్తకం వెలువడింది

ప్రియపాఠకులారా! ఇంతవరకు మన పత్రికల్లో అనేక ఆయుర్వేదగీతాలు ప్రకటించడం జరిగింది. ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారిచే రచింపబడిన ఆయుర్వేద విజ్ఞానగీతాలు, మొక్కలపై వ్రాసిన పాటలు, మహిళలపాటలు, పిల్లల పాటలు, దేశభక్తి గీతాలు, పంచభూత చికిత్సాగీతాలు, ప్రాణాయామ గీతాలు అన్నీ కలిపి 'ఏల్చూరి ఆయుర్వేద గీతాలు' అనే పేరుతో ముద్రించడం జరిగింది. ఈ పాటల్లో ఎన్నో సులభమైన చికిత్సా విధానాలు, ఎన్నో చెట్ల ఔషధరహస్యాలు కూర్చబడివున్నయ్.

ఈ గీతాలు నేర్చుకొని మీమీ ప్రాంతాల్లో అందరికీ నేర్పుతూ ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని, దేశభక్తిని ప్రజల్లో పెంపొందించవలసిందిగా ఆయుర్వేద అభిమానులకు సూచిస్తున్నాం.

వెల : రూ. 50/-

తులశమ్మా! తులశమ్మా! తులశమ్మా!



ప॥ తులశమ్మ తులశమ్మ తులశమ్మా!
నిన్ను తులదూయగలవారు ఎవరమ్మా?
మాయింట పుట్టిన మాయమ్మా!
నీ గాలిసోకినా ఆరోగ్యమమ్మా..! ॥తుల॥

1చ॥ జ్వరము వచ్చినవాళ్ళు నీ ఆకుతుంచి
సమముగా మిరియాలు కలిపి దంచి
శనగగింజలంత గోలీలు వాడితేనమ్మా
జ్వరముజలుబుదగ్గు పారిపోయేనమ్మా..! ॥తుల॥

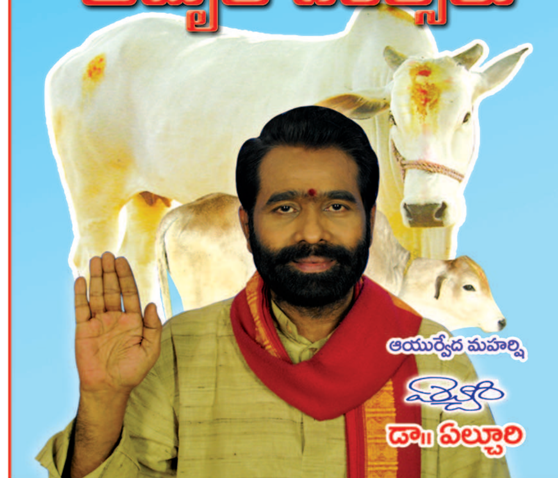
2చ॥ పొద్దున్నే నియమంగా నీచుట్టూ తిరిగి
నీకు నీళ్ళుపోసి ఆ తీర్థమూ తాగి
నీ ముందుకూర్చొని నీకు ప్రార్థనచేస్తేనమ్మా
నిండునూరేళ్ళ బ్రతుకు పండిపోయేనమ్మా..! ॥తుల॥

3చ॥ తులసిరసమూలోనా బియ్యాన్నివేసి
ఆ నానిన బియ్యాన్ని నాణ్యంగావండి
నెలకొక్కసారైనా నిండుగా తింటేనమ్మా
శాంతిసుఖము కలిగి కాంతి వచ్చేనమ్మా.. ॥తుల॥

4చ॥ వళ్ళంతా మచ్చలతో నల్లంగా ఉన్నోళ్ళు
తులసి పసుపునీరు రసముగా తీసి
వంపుసొంపులపైన ఇంపుగా రాస్తుంటేనమ్మా
చందమామలాంటి అందమొచ్చేనమ్మా.. ॥తుల॥

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! 108 గోచికిత్సలతో కూడినటువంటి ఈ పుస్తకాన్ని మీ దగ్గర్లోని మన ప్రచారకుల నుంచి అందుకోండి.

అనేక అనారోగ్య సమస్యలకు
ఆవుతో
అమృత చికిత్సలు



ప్రియమైన మిత్రులారా ! కులమతభేదమనే రోగం మన మానవులకు తప్ప రోగాలకు లేదు. కులంమతం అనే అడ్డుగోడలను అడ్డంగా కూల్చివేసి భారతీయులమైన మనమంతా ఒకే భారతమతస్తులమనే భావనతో మన కన్నతల్లిలాంటి గోమాతను రక్షించుకుందాం. ఆ తల్లి కరుణా కటాక్ష వీక్షణాలతో మనమూ రక్షించబడదాం...... డా॥ ఏల్చూరి



శొంఠిగంధాన్ని పట్టులాగా వేస్తుంటే
కండరాల నొప్పులు మటుమాయం

భారతవిజ్ఞానం గురించి విదేశీశాస్త్రవేత్తలు ఏమన్నారు?

జర్మన్ రచయిత
ఫ్రెడరిక్ వాన్ ష్లెషల్ ఏమన్నారు?

'ప్రపంచంలో మరి ఏ ఇతర భాషకి, ఆఖరికి గ్రీక్ భాషకీ కూడా లేని స్పష్టత, ఖచ్చితమైన తాత్వికత సంస్కృత భాషకి ఉంది. సమస్త శాస్త్రజ్ఞాలకీ భారతదేశము మూలము, భారత్ మేధోపరంగా, మతపరంగా, రాజకీయంగా ఉన్నతమైనదే. భారత్ ముందర గ్రీక్ వారసత్వం కూడా వెలవెలపోతుంది.'



క్రీ.శ. 1772 లో జన్మించి 1829 వరకు జీవించినారు. వీరు జర్మన్ రచయిత, విమర్శకుడు, తత్వవేత్త, భాషా శాస్త్రజ్ఞుడు, జర్మన్ రొమాంటిసిజం ఆద్యుల్లో ఒకడు. భారత-యూరోపియన్ భాషలపై తులనాత్మక పరిశోధన చేసిన శాస్త్రజ్ఞుడు.

ఐరిష్ కవి
విలియం బట్లర్‌ఈట్స్ ఏమన్నారు?

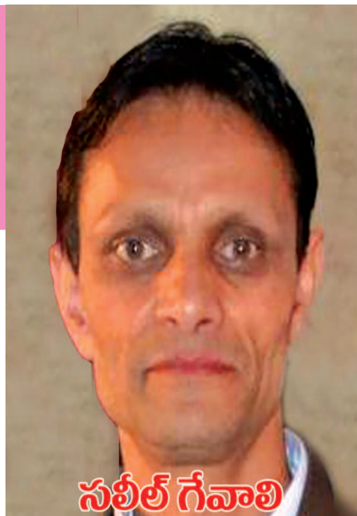
'భారతీయ వేదాంతంతో నాకు కలిగిన తొలి పరిచయంలోనే నా ఊహలు సరైనవనీ, తర్కబద్ధమైనవనీ, అవధులు లేనివనీ నాకు అనిపించాయి'



క్రీ.శ. 1865లో జన్మించి 1939 వరకు జీవించిన ఈట్స్ గొప్పకవి, నాటకకర్త, వ్యాసకర్త, వాఙ్మయంలో నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత, దశోపనిషత్తులను ఆంగ్లంలోకి అనువదించుటతోపాటు ఎన్నో ఇతర గ్రంధాలకు అనువాదకుడు.

భారతీయ ఔన్నత్యం
ప్రపంచ ప్రముఖుల మనోభావాలు
సలీల్ గేవాలి

భారతదేశంలో ఏముంది అంటున్నారు? కొంతమంది
గతమంతా అశాస్త్రీయమే అంటున్నారు చాలామంది
పరిశోధించకుండానే విమర్శిస్తున్నారు ఎంతోమంది
నిజం తెలుసుకోవాలనుకుంటే ఈ గ్రంథం చదవండి



ప్రియభారతీయులారా! ఈ పవిత్రభారతధరిత్రి ఒడిలో జన్మించిన మనం ఆ తల్లి అందించే సకలసౌకర్యాలను అనుభవిస్తూ పెరిగి పెద్దవాళ్ళమై ఎన్నో పేరుప్రఖ్యాతులు పొందికూడా ఆ తల్లి ఔన్నత్యాన్ని ఇసుమంతైనా తెలుసుకోకుండానే జీవితాలను చాలిస్తున్నాం. మనలో చాలామంది ఇంగ్లీష్‌వ్యామోహంతో విదేశీయతను మెచ్చుకొంటూ స్వదేశీసంస్కృతిని సశాస్త్రీయ సంప్రదాయాలను శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని అవహేళన చేస్తున్నారు. అలాంటివారి కళ్ళు తెరిపించడంకోసం భారతీయ విజ్ఞానపతాకాన్ని భూగోళంపైన ఎగురవేయడంకోసం 'సలీల్‌గేవాలి' అనే దేశభక్తుడు ఎన్నోయేండ్లు శ్రమించి ఎందరెందరో విదేశీశాస్త్రవేత్తలు రచించిన గ్రంధాలను పరిశోధించి, వారంతా మన భారతభూమి గురించి వెలిబుచ్చిన సత్యవాక్కులను క్రోడీకరించి 'భారతీయ ఔన్నత్యం' అనే పేరుతో ఒక అద్భుతగ్రంధాన్ని అందించారు. దానిలోని నిజవాక్కులను చదివిన తరువాతైనా మనదేశంపట్ల గౌరవం పెంచుకుంటారని ఆశిస్తున్నాం. (వచ్చేసంచికలో భారతఔన్నత్యాన్ని తెలిపే మరిన్ని చారిత్రకసత్యాలు తెలుసుకుందాం)

(ఈ గ్రంధం కొరకు సాహిత్యనికేతన్, బర్కత్‌పురాలో సంప్రదించండి) రచయిత : సలీల్‌గేవాలి, e-mail : sgewali@gmail.com, cell: (91) 9863028458, 9774140451



ముఖ్య గమనిక



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S., MD(Ayu) గారిని సంప్రదించడానికి ఫోన్‌ద్వారా ముందుగా అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడును. ఇతర ప్రాంతాల నుండి చికిత్సకోసం, ఆరోగ్యసలహాలకోసం వచ్చేవారు 9912177577, 040-42408568 నంబర్లకు ఉదయం 9 గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ లోపు మాత్రమే ఫోన్‌చేసి అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకోగలరు.

సంప్రదించు వేళలు: ఉ॥ 9 గం॥ నుండి మ॥ 1 గం॥ వరకు (సోమవారం నుండి శనివారం వరకు)

e-mail : rajaranjith10@gmail.com, andarikiayurvedam@gmail.com

గమనిక

ప్రతిరోజు ఉ॥ 7 గం॥ నుండి సా॥ 6 గం॥ వరకు , ఆదివారంరోజున ఉ॥ 8 గం॥ నుండి మ॥ 12 గం॥ వరకు వైద్యులు అందుబాట్లో ఉంటారు.

సా॥ 6 గం॥ తర్వాత వైద్యులను సంప్రదించ వలసినవారు ముందుగా పేరు, ఫోన్‌నంబరు నమోదుచేసుకోగలరు.

ఈ సదవకాశాన్ని ఉపయోగించుకొని సంపూర్ణారోగ్యాన్ని పొందగలరని ఆశిస్తున్నాం.

ఫోన్: 040-42408568, 8801005226

ఏ పేజీలో ఏ అమృతముంది?



జామచెట్టుఆకులరసంతో పుక్కిలిస్తుంటే పంటినొప్పులు, నోటిదుర్వాసన తగ్గుతుంది

పత్రికావర్గం

జనరల్ మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

కార్యాలయ సిబ్బంది
బి.మల్లికార్జున్,ఎ.సీతారామశర్మ
జి.శంకర్,ఎన్.నాగరాజు,భాస్కర్

సహసంపాదకులు
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ నరహరి, B.A.M.S.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న
శ్రీ జి. మధుసూదనశర్మ, వైద్యపండితులు

ప్రత్యేక సలహాదారులు
శ్రీ ఎం. వీరరాఘవులు

వైద్య సలహాదారులు
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్
శ్రీ కె. రఘురామరాజు

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ : 9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి - 18, సంచిక - 4, జులై - 2014, పేజీలు - 36, రూ. 15/-





సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

కొత్త కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి, ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

పాత కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,

గౌరవ వైద్య సలహాదారులు
డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ., సంఘసేవకులు
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Phd.,

గ్రాఫిక్ డిజైనర్ : ఉదయ్‌కుమార్ కొత్తపల్లి

గురుపూర్ణిమ



ఎందరెందరో గురువులు అందరికి అభివందనాలు. గురుపూర్ణిమ వస్తూనే గురువులకు పాదాభివందనాలు ఆచరించాలని, వారి ఆశీస్సులు పొందాలని, పున్నమి చంద్రునిలా కళకళలాడాలని, గురువులను సత్కరించి గురుఋణం తీర్చుకోవాలని అందరికి ఆశ కలుగుతుంది. నిజ గురువును, బోధగురువును, నిష్కామంగ శిష్యులకు సకలవిద్యలు నేర్పి సంపూర్ణ విద్యావంతులుగా, సకల శాస్త్రాలలో పాండిత్యం సంపాదించేలా చేసిన గురువర్యులను సన్మానించి పాదాభివందనాలు చేయవలసిందే. ఈ పరంపర ఉన్నంతకాలం సకలవిద్యలు అడుగంటిపోకుండా విస్తరిస్తూనే ఉంటాయి. పూర్వకాలంలో విలువిద్య, కత్తిసాము, కర్రయుద్ధం, గధాయుద్ధం, నాలుగు వేదాల అధ్యయనం మొదలగునవన్ని సాధన చేయించేవారు. దీనికి ఉదహారణగా మహాభారతంలో ద్రోణాచార్యులు, కృపాచార్యులు మొదలగు గురువులు అర్జునునికి విలువిద్య, దుర్యోధనునికి, భీమునికి గధాయుద్ధం నేర్పి నైపుణ్యత సంపాదించాక వారి ప్రదర్శనలో నైపుణ్యతను మనం గ్రంధాల్లో చదివాం, సినిమాల్లో చూశాం.

అలాగే ఆ కాలంలో ఉన్న కులమత బేధాలు ఉచ్ఛనీచ భావనలు, అర్హతలు లేనివారికి, క్షత్రియులు తప్ప ఇతరు లెవరు వచ్చినా గురువులు విద్యనేర్పేవారుకారు. కాని ఏకలవ్యుడు గురువు విగ్రహాన్ని ముందుంచుకొని సాధనచేసి నైపుణ్యం సంపాదించిన దాఖలాలు, గురుదక్షిణగా బొటనవేలును కోసి అర్పించిన నిదర్శనాలు మనం చూశాం. దీన్నిబట్టి గురువులు స్వార్థంతో పక్షపాత ధోరణితో కోరకూడనిదికోరి శిష్యులను నిర్వీర్యులు చేయడం మనం ఆలకించాం. అయినా శిష్యులు గురుభక్తిని నిరూపించుకున్నారు. ప్రస్తుతం కులమత, వర్ణవర్గభేదాలు లేకుండా విద్య నేర్పడం జరుగుతుంది. తక్కువజాతి అని నిరూపించుకున్న వారికి ముందు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వడం జరుగుతుంది. కాబట్టి శిష్యులు గురువులపై సంపూర్ణవిశ్వాసంతో, భక్తిభావనతో ఉంటే సకలవిద్యలు నేర్చి తల్లిదండ్రులు, గురువులు సంతోషించేలా దినదినాభివృద్ధి చెంది వారి ప్రశంసలు మన్ననలు పొంది భారతావనికి సేవజేసేవారికి గురుపూర్ణిమ సందర్భంగా ఆహ్వానం పలుకుతున్నాం....

హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాతపూర్వక అనుమతిని తీసుకొని ఆహారనియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాం. అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైద్రాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను - ఎడిటర్ & పబ్లిషర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO,** Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com



పసుపు, మిరియాలు, తేనె కలిపి నూరి టాన్సిల్స్‌పై పూస్తుంటే అవి కరిగిపోతాయి

గావో రక్షంతి రక్షితా:



అందరికీ ఆయుర్వేదం

గోపరిరక్షణ సమితి



మన కుటుంబాలు, మనదేశం, మన భారత జాతి యొక్క అభివృద్ధి సమస్తం గోమాతల పైనే ఆధారపడి ఉంది. కావున గోవులను రక్షిస్తూ ప్రాణరక్షణ పొందుము.

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం

(గోపరిరక్షణ & పరిశోధనాకేంద్రం)

ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్ కాలని, జూబ్లిహిల్స్,
హైదరాబాద్-33, ఫోన్ : 040-23547132, 8297034605
e-mail : elchurigorakshana@gmail.com

దాతల సహకారం

ముందుగా అన్ని సౌకర్యాలున్న జిల్లాలలో వందఆవులతో గోశాల ప్రారంభించి క్రమంగా వెయ్యి ఆవుల వరకు పెంచడం జరుగుతుంది. ఈ గోశాలలో జిల్లాలోని ప్రతి గ్రామం నుండి ఔత్సాహికులను రప్పించి వారిలో రైతులకు గోఆధారిత ఎరువుల తయారీవిధానాలను, మహిళలకు గోఆధారిత నిత్యావసర వస్తువుల తయారీ పద్ధతులను నేర్పడంద్వారా ప్రజలందరిని ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యపరంగా ఆదుకోవచ్చు.

దాతృత్వ వివరాలు

40 X 100 సైజ్ గోశాలనిర్మాణఖర్చు - రూ. 10,00,000/-
(ఎవరు గోశాలను నిర్మిస్తారో వారిపేరే గోశాలకు పెట్టబడును)

వెయ్యి గోవులకు ఒకరోజు దాణాఖర్చు - రూ. 20,000/-

వెయ్యి గోవులకు ఒకపూట దాణాఖర్చు - రూ. 10,000/-

(ఒకేసారి దానమివ్వలేనివారు నెలనెలా కూడా పంపించవచ్చు)

సంవత్సరంలో ఒకరోజుగాని, ఒకపూటగాని గోమాతలకు ఆహారం పెట్టగల దాతలు తమ ఫోటోతో, వివరాలతో Siddha Nagarjuna Ayurveda Peetam పేరుతో D.D. తీసి మొదటి పేజీలోని చిరునామాకు పంపగలరు. లేక 'ఆన్‌లైన్' విధానం ద్వారా A/c No : 31195887713, I.F.S. Code No. SBIN0010102, S.B.I, Madhapur Branch, Hyderabad కు మీ విరాళాన్ని, ఫోటోను, మీ పూర్తి వివరాలను e - mail elchurigorakshana@gmail.com ద్వారాపంపగలరు.

దాతలకు సౌకర్యాలు

- ఆసుపత్రిలో ఒకసంవత్సరం వరకు ఉచిత కన్సల్టెన్సీ
- అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక 1 సం॥ ఉచిత సభ్యత్వం
- దాతల కుటుంబసభ్యులకు ఉచిత ఆరోగ్యశిక్షణాశిబిరాలు
- ఇన్‌కంటాక్స్‌చట్టం సెక్షన్ 80G ప్రకారం మినహాయింపు

పీఠాధ్యక్షులు : ఆయుర్వేద మహర్షి పండితశ్రీ డా॥ ఏల్చూరి

ఆయుర్వేద అభిమానులకు విజ్ఞప్తి

తమకున్న ఆరోగ్య సమస్యల గురించి హైదరాబాద్‌లోని మాదాపూర్ ప్రాంతంలో గల ఏల్చూరి గారి 'అందరికి ఆయుర్వేదం' కార్యాలయంలోని వైద్యులను సంప్రదించి ఔషధాలను పొందగలరు. రెండవసారి అవే ఔషధాలను వాడవలసి వస్తే తమతమ సమీప పట్టణాలలో గల ఏల్చూరి గారి ఔషధాలల్లో పైన వైద్యులు ఇచ్చిన చీటిని చూపించి ఔషధాలు తీసుకొని వాడుకోవచ్చు. నేరుగాగాని, మాసపత్రికలు చదివిగాని లేక ఔషధాలు మా ఏజెంట్లవద్ద కొనిగాని వాడుకుంటే, కొత్త ఆరోగ్యసమస్యలొచ్చినా, జరుగకూడనిదేదైనా జరిగినా మేముగాని, మా సంస్థగాని బాధ్యులముకాము.

ఇట్లు

డా॥ ఏల్చూరి

ఏల్చూరిగారి ఔషధాలు విక్రయిస్తున్న శిష్యులకు / ఏజెంట్లకు విన్నపం!

దయచేసి మందులచీటి (ప్రిస్క్రిప్షన్) లేనిది రోగులకు ఎలాంటి మందులు ఇవ్వరాదు. ఒకవేళ ఇస్తే ఏమన్నా జరుగకూడనిదేమైనా జరిగితే 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం' హైదరాబాద్ వారికి ఎలాంటి బాధ్యత ఉండదు మరియు ఔషధాలు కూడా నిలిపివేయబడును. కాబట్టి మీ మీ పరిసర ప్రాంతవాసులకు సేవలందివ్వవలసివస్తే ముందుగా మన సంస్థలోని వైద్యులను సంప్రదించిన తరువాత, అలాగే వైద్యులు రాసిన మందుల చీటిని చూసిన తరువాతే మందులు ఇవ్వవలెను. అందుకు సిద్ధంగా ఉంటే మీ మీ ఔషధాలయాలు కొనసాగించండి.

ఇట్లు

డా॥ ఏల్చూరి



ఆముదంగాని, తేనెగాని, ఉల్లిగడ్డరసంగాని చెవిలో వేస్తే లోపల దూరిన పురుగులు బయటికివస్తాయి



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

రంజాన్ పండుగ - విశిష్టత



దీనినే రమదాన్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఆషాడశుద్ధవిదియ నుండి శ్రావణశుద్ధవిదియ వరకు రంజాన్ నెల ఉంటుంది. ఇది పవిత్రమైన నెలగా భావించబడుతుంది. ఖురాన్ దైవగ్రంథం మొదటిభాగం క్రీ.శ. 610లో ఇస్లామ్ ప్రవక్త మక్కాలో ఉండగా అవతరించింది. ఆ తర్వాత అంచెలవారీగా అవసరాలకనుగుణంగా వివిధ భాగాలు అవతరించినవి.

ఖురాన్ చివరిభాగం క్రీ.శ. 632లో మహనీయ మహ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహివసల్లం) మదీనాలో ఉన్నప్పుడు ఇతనిద్వారా సమస్త మానవాళి మార్గదర్శకత్వం కొరకు అందజేయబడిన అంతిమ దైవవాణి. దీనికి దైవదూత జిబ్రీల్. మంచిచెడ్డల విచక్షణా జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించేది ఖురాన్. శరీరం శుద్ధికావాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ నెల ఉపవాసం చేయాలని నియమం పెట్టారు. అంతరంగశుద్ధి, బహిరంగశుద్ధి రెండూ జరుగుతాయి.

సూర్యోదయంనుండి సూర్యాస్తమయం వరకు ఉమ్మికూడా మింగకుండా ఉపవాసం చేస్తారు. భగవత్ ప్రార్థనలో తన వృత్తిధర్మం నిర్వర్తిస్తూ ఉపవాసం కొనసాగిస్తారు. రోజుకు అయిదుసార్లు నమాజ్ చదవడం, భగవంతుని ప్రార్థించడం చేస్తారు.

ప్రకృతివైద్యంలో ఉపవాసం మూడురకాలుగా చెప్పబడ్డాయి. 1) నిర్జలోపవాసం 2) జలోపవాసం 3) రసోపవాసం

1) నిర్జలోపవాసం : నీరు కూడా తాగకుండా రోజు మొత్తం ఉపవాసం చేయడం. ఇది గాఢభక్తికల దృఢసంకల్పులకు మాత్రమే సాధ్యమౌతుంది.

2) జలోపవాసం : నీరు మాత్రమే తాగుతూ రోజు మొత్తం దైవసన్నిధిలో గడపడం

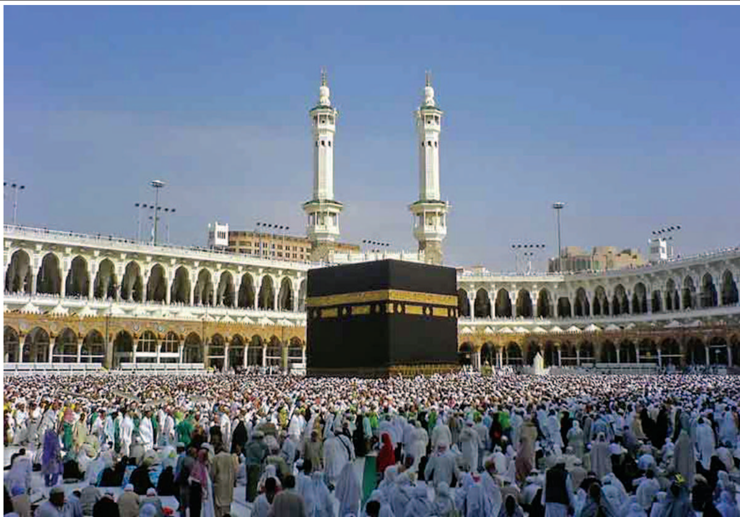
3) రసోపవాసం : పిల్లలు, వృద్ధులు పండ్లరసాలు సేవిస్తూ రోజు మొత్తం ఉండటం.

అనారోగ్యపరంగాగాని, ప్రయాణాలు చేయడంవల్లగాని ఉపవాసం విడిపోతే (భగ్నమైతే) తిరిగి ఆ రోజులు కోలుకున్నాక ఉపవాసం చేయాల్సిందే. ఇది నియమం.

శివదీక్ష, అయ్యప్పదీక్ష మొదలగునవి 40రోజులు చేయడం మనం చూస్తుంటాం. ఏ మతంలోనైనా కొద్దికొద్ది నియమాల తేడాతో ఆచరించడం మనం చూస్తున్నాం. అందరూ ఆరోగ్యాన్ని, ఆధ్యాత్మికతను దృష్టిలో ఉంచుకొని చెప్పేవే. మనం భగవంతుని (అల్లా) బిడ్డలము కాబట్టి మనం ఎక్కువగా కష్టపడటం చూడలేదు.



తాంబూలంలో వేసే కాచును అరగదీసి
పట్టిస్తుంటే నోట్లో పుండ్లు త్వరగా మాడిపోతాయి



అందుకే ప్రతీదాంట్లో తేలికైన మార్గాలు చూపిస్తాడు. రంజాన్‌నెలలో రాత్రుళ్ళు మాత్రం స్వేచ్ఛ ఇస్తారు. దైవసన్నిధిలో ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు జరుగుతుంటే మాత్రం పవిత్రంగా ఉండమని చెబుతారు.

ఉదాహరణకు అజా వచ్చినప్పుడు 'అల్లాహెూ అక్బర్' అని మైకులో నుండి వినిపించినప్పుడు అందరూ ఆ ఒక్క నిమిషం అన్ని పనులు ఆపి ప్రశాంతత వహించి తదుపరి వెంటనే నమాజ్ చేసేందుకు వెళతారు. ఎవరు ఎక్కడవున్నా, ప్రయాణంలో వున్నాకూడా కింద వస్త్రం పరచుకొని నమాజ్ చదువుతారు, ప్రార్థిస్తారు.

వారువేస్తున్న వజ్రాసనం, తలను అటుఇటు తిప్పుతూ తలవ్యాయామం చేయడం, ముందుకు వంగి నేలను నమస్కరించడం (శశాంకాసనం) మొదలగు భంగిమలతో శరీరానికి, నడుముకు మంచి వ్యాయామమవౌతుంది.

క్రమపద్ధతిలో రోజా ఆచరించేవారికి మోకాళ్ళు, వెన్ను, మెడకు సంబంధించిన ఇబ్బందులు రాకుండా కాపాడబడుతారు. త్రికరణశుద్ధిగా రోజా ఆచరించేవారికి ఎలాంటి మానసిక కల్మశం ఏర్పడదు. ఎల్లప్పుడూ ప్రశాంతంగా నమ్రతగా సౌమ్యంగా ఉంటూ అందరితో మృదుమధురంగా మాట్లాడతారు. అందరి మన్ననలను పొందుతారు. ఆరోగ్యంగా కలకాలం జీవిస్తారు.

ఖురాన్ నియమాలను ఆచరించేవారు ఎవరికైనా డబ్బునిస్తే దానిమీద వడ్డీ తీసుకోవడం ఒక పాపంగా భావిస్తారు. ఇతరుల డబ్బును ఎన్నడూ ఆశించరు. పెండ్లి మాటకు వస్తే వరకట్నాలు తీసుకోరు. చంద్రుణ్ణి దేవునిగా భావించి చంద్ర దర్శనంతోనే రంజాన్‌పండుగను జరుపుకుంటారు.

రంజాన్‌రోజు: కొత్తబట్టలు ధరించి అందరూ కలిసి దైవప్రార్థన(నమాజ్) చేసి పెద్దల ఆశీర్వాదాలు పొంది ఆనందాన్ని వ్యక్తంచేస్తారు. శేమ్యా పాయాసాన్ని వండుకొని చుట్టుప్రక్కలవాళ్ళకు పంచి కుటుంబసభ్యులందరూ కలిపి సేవిస్తారు. నెలరోజులనుండి చేసిన ఉపవాసదీక్ష ఆ రోజుతో ముగిస్తుంది.

ఈ పండుగతో వారివారి శరీరాలు శుద్ధిచేయబడి మానసిక ఉల్లాసంతో మరుసటిరోజునుండి తిరిగి రంజాన్ నెలారంభం వరకు రెట్టింపు ఉత్సాహంతో పని చేస్తుంటారు. వాహనాలను ఎలాగైతే సర్వీసింగ్ చేస్తామో అలాగే మన శరీరమనే వాహనం కూడా ఒక నెలరోజులపాటు శుద్ధిచేయబడుతుంది. దైవకృపను పొందడంతోపాటు శరీరశుద్ధి కూడా జరిగి మనసు ఎంతో ప్రశాంతంగా ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. ఇదే రంజాన్ మహాత్యం.



గరికవేళ్ళరసం మూడునాలుగు చుక్కలు ముక్కులో వేస్తే ముక్కునుండి కారే రక్తం ఆగిపోతుంది

వర్షాకాలంలో మన కంటిపాపలైన మన పాపాయిల ఆరోగ్యం కోసం



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

ఓ గృహలక్ష్మీ! నీవు నీ ఇంటిని, నీ వంటిని కాపాడుకోలేని అసమర్థురాలైనప్పుడు భారత సమాజమే భ్రష్టుపట్టిపోతుంది. ఈనాడు విశృంఖలంగా వీర విహారం చేస్తున్న అనేక వికృత వ్యాధులు ప్రబలిపోవడానికి అదే కారణం అని నీవు తెలుసుకో. మీ అమ్మమ్మలు, నాయనమ్మలు ఈనాడు నీవు చదివిన చదువులు అప్పుడు ఆనాడు చదవకపోయినా, ఈనాడు నీకు తెలిసినంత నవ నాగరికత ఆనాడు వారికి తెలియకపోయినా, వాళ్ళు ఈనాటి మన కన్నా ఎంతో అందంగా, ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా నిండు ఆయువుతో జీవించారనే మాట నీవు ఏ నాటికి మరువవద్దు. చదువు అంటే పుస్తకాల్లోని పాఠాలుకాదు. జీవితానికి అవసరమైన అన్ని రంగాల్లో విశేష పరిజ్ఞానం కలిగి వుండటమే చదువు. ఆ చదువు మన ఆహారవిహార వ్యవహార విధానాలలోనే నిండివుంది. దాన్ని నీవర్థం చేసుకొని నీ ఇంటిని నీవే కాపాడుకోవడానికి సిద్ధంకా. మన బిడ్డలకు తరచుగా వచ్చే చిన్నచిన్న అనారోగ్య సమస్యలను నీవే నీకు తెలిసిన పదార్థాలతో సులువుగా ఎలా నివారించగలవో నేర్చుకో.

పిల్లలకు అంటువ్యాధులు - సోకకుండా

వర్షాకాలంలో కొత్తనీరు, కొత్తగాలి మురిగిపోయిన ఆకులు, బురద, కుళ్ళిన పదార్థాలు వీటివల్ల అనేకరకాల వ్యాధికారకక్రిములు ఉత్పన్నం అవుతుంటాయి. ఇవి మన కంటికి కనిపించనంత సూక్ష్మజీవులు కాబట్టి గాలిద్వారా, నీటిద్వారా, ఆహారం ద్వారా మన శరీరాల్లోకి ప్రవేశించి అనేకరోగాలు కలిగిస్తుంటయ్. ముఖ్యంగా పిల్లలు మట్టిలో ఆడుతుంటారు. బురద తొక్కుతుంటారు. ఆ సమయాల్లో అంటుక్రిములు అతిసులువుగా బిడ్డలకు అంటువ్యాధులను కలిగిస్తాయి. ఆ అంటువ్యాధులు రాకముందే నీవు నీ బిడ్డలకు ఈ క్రిందివిధంగా చేయి.

వర్షాకాల ప్రారంభంలోనే కానుగచెట్టు (గానుగచెట్టు) కాయలు రెండు తీసుకొని మధ్యలో రంధ్రంచేసి మూడురంగులదారం దండగా గుచ్చి పిల్లల మెడలో వేయి. ఈ కాయల ప్రభావంవల్ల ఏ అంటుక్రిములు నీ బిడ్డ పరిసరాల్లోకి కూడా రాలేవు. కానుగ కాయల్లో దూరంనుండే అంటుక్రిములను అణచివేయగల మహత్తరమైన శక్తి దాగి వుంది. ఈ పద్ధతిని పూర్వం మన ఇండ్లల్లో ఆచరించేవారు.



పిల్లలకు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం రాకుండా

ఓ భారతనారీ! ప్రతీ సంవత్సరం నీ బిడ్డలకు వస్తున్న జలుబు, దగ్గు, జ్వరంవంటి వ్యాధులను అవి బిడ్డలకు రాకముందే తగిన ముందుజాగ్రత్తల ద్వారా బిడ్డలను కాపాడుకునే దివ్యమార్గాలు నీ ఇంట్లో, నీ చేతుల్లోనే పుష్కలంగా ఉన్నాయి. నీవు ఈ పవిత్ర భారతభూమికి ప్రతిరూపానివి. నీ శక్తిని తెలుసుకొని రాబోయే రోగాలకు ముందే ఆనకట్ట వేయి. ఎలాగంటే?



రోజూ అన్నంలో ఉలవకట్టు కలిపి
తింటుంటే స్త్రీల తెల్లబట్టరోగం తగ్గిపోతుంది

మన ఇంట్లో ఉన్న తులసిఆకులు 50గ్రా, మిరియాలు 20గ్రా, అల్లం రసం 50గ్రా, తీసుకో. మిరియాలను వేయించి దంచి పొడిచేసుకో. ఈ మూడింటిని శుభ్రమైన రోట్లోవేసి మెత్తగా ముద్దలాగా అయ్యేవరకు నూరు. ఆ ముద్దను తీసి శనగగింజంత మోతాదుగా గోలీలుకట్టి ఒకపళ్ళెంలో వేసి నీడతగిలేచోట గాలిలో ఆరబెట్టు. మూడునాలుగురోజులకు ఆ గోలీల్లోని నీరంతా ఇగిరిపోయి గోలీలు ఎండి బాగా గట్టిపడతాయి. ఈ మాత్రలను ఒక గాజుసీసాలో నిలువుంచుకో.

దీనిలో వాడిన ప్రతి పదార్థం మనం ఆహారంగా వాడేదే. వీటివల్ల ఏ నష్టం కలుగదని మనకు తెలుసు. కాబట్టి నీవు ఎంతో ఆనందంతో విశ్వాసంతో 'నా బిడ్డలకు ఈ వర్షాకాలంలో ఏ వ్యాధి రాకూడదు' అని నీ మనసులో అనేకసార్లు సంకల్పించి రాత్రి నిద్రపోయేముందు రోజూ ఒక్కమాత్ర చనుబాలలో కలిపిగాని లేక తేనెతో కలిపిగాని లేక మంచినీటితోగాని పిల్లలచేత తాగించాలి.

వీటిని వాడుతుంటే బిడ్డలకు జలుబు, దగ్గు, జ్వరంవుంటే తగ్గిపోతయ్. అంతేగాకుండా ఆహారం బాగా జీర్ణమౌతుంది. చక్కగా ఆకలి పుడుతుంది. బిడ్డలకు రక్తశుద్ధి జరుగుతుంది.

ఏ చర్మవ్యాధులు కూడా పిల్లలను సోకకుండావుంటాయి. ఇన్ని ఉపయోగాలున్న ఈ మాత్రలను నీవు తయారుచేయడానికి నీకు పట్టే సమయం, అయ్యే ఖర్చు చాలా తక్కువే. కాని దీనివల్ల కలిగే లాభం ప్రపంచంలో ఎవరూ వెలకట్టలేరు. అవునా? కాదా?

వర్షాకాలంలో బిడ్డలకు పెట్టకూడని పదార్థాలు

దోసకాయలు, టమోటాలు, బీరకాయ, బెండకాయ, ఫ్రిజుల్లోని నీరు, ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన కూరగాయలు, పాలు, పెరుగు, ఐస్‌క్రీములు, కూల్‌డ్రింకులు, కొత్త చింతపండు, కొత్తబెల్లం, కొత్తబియ్యం, పంచదార, చన్నీటిస్నానం, చల్లని గాలిలో తిప్పటం, చల్లబడిన ఆహారపదార్థాలు పెట్టడం ఇవన్నీ నిషేధించాలి.

వర్షాకాలంలో బిడ్డలకు పెట్టవలసిన పదార్థాలు

గోరువెచ్చని పాతబియ్యపు అన్నం, దేశవాళీ ఆవునెయ్యి, దేశవాళీ ఆవుపాలు, గోధుమరవ్వ, ఉప్మా, గోధుమగంజి, సజ్జరొట్టెలు, కాకరకాయ, మెంతికూర, పొన్నగంటికూర, తోటకూర, కరివేపాకు కారంపొడి, పటికబెల్లం (కండచక్కెర) పసుపు వేసి కాచిన మజ్జిగచారు, ఉలవకట్టు, ఉలవగుగ్గిళ్ళు మొదలైనవి తినవచ్చు.

అలాగే రోజూ ఉదయం తెల్లవారుజామునేలేచి ప్రశస్తమైన నువ్వులనూనె తీసుకొని గోరువెచ్చగాచేసి వంటికి మొత్తం తైలమర్దనం చేయడం ఆచరించాలి. తైలమర్దనానికి స్నానానికి మధ్య కనీసం అరగంటైనా సమయముండాలి. ఈ మధ్య ప్రాణాయామం, కొన్ని హితకరమైన ఆసనాలు, శరీరానికి కొంత వ్యాయామం ఆచరించవచ్చును.





మెడిపండ్లపొడి 10గ్రా, పటికబెల్లం 10గ్రా, కలిపి తింటుంటే స్త్రీల అతిరక్తం అంతమౌతుంది



గలిజేరుమొక్కతో - ఘనమైన యోగాలు

డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

ప్రియమైన పాఠకులారా! గలిజేరుమొక్కలు లేని గ్రామంగానీ ఆ మొక్కలులేని ప్రాంతాలుగాని మన భారతదేశంలో లేవు. అదేవిధంగా ఆ గలిజేరు మొక్కకు లొంగని రోగాలు కూడా ఈ భూమిమీద లేవు. ఈ మొక్క గురించి పరిశోధనలు చేసిన మన ప్రాచీన ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలైన మహర్షులందరూ ముక్తకంఠంతో ఈ మొక్క ఉపయోగాల గురించి ప్రపంచానికి ఎలుగెత్తి చాటారు. ఇది ఏ రోగాన్నైనా ఉపశమింపజేస్తుంది, అలాగే రాకుండాచేస్తుంది. కాబట్టి దీనిగురించి ప్రతి పాఠకుడు తప్పనిసరిగా తెలుసుకొని దీన్ని ఉపయోగించుకొని చక్కని ఆరోగ్యం పొంది పరిసరాల ప్రజలందరికీ ప్రచారం చేయవలసిందిగా కోరుతున్నాము.





గలిజేరుకూర - మీకు తెలుసా?

ప్రియపాఠకులారా! తెల్లగలిజేరుఆకును పప్పులో వేసుకొనిగాని, విడిగాగానీ కూరలాగా వండుకొని సంవత్సరం పొడవునా దొరికినంతకాలం తినే ఆచారం మన భారతదేశమంతటా ఉండేది. కానీ గతకొంతకాలంగా ఈ అలవాటు క్రమక్రమంగా మనదేశంలో కనుమరుగౌతూ వచ్చింది.

అయితే ఇప్పటికీ మనదేశంలో విదేశీ విషసంస్కృతి అధికంగా చొరబడని మారుమూల ప్రాంతాల్లోనూ, గిరిజన ప్రాంతాల్లోనూ ఈ కూరను వండుకొని తినే ఆరోగ్యసదాచారం ఈనాటికీ అమలులో ఉండటం ఎంతో ఆనందించదగిన విషయం.

తెల్లగలిజేరు ఆకుకూరతో - లాభాలు

ఈ ఆకుకూరను దొరికినంతకాలం తింటుంటే శరీరంలో వాత పిత్త కఫరోగాలు కలుగకుండా ఎప్పటికప్పుడు శరీరం సమతుల్యంగా కాపాడబడుతుంది. పైన తెలిపిన మూడుదోషాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు గతంలో ఎన్నెన్ని శరీరమును ఆక్రమించివున్నా క్రమంగా అవన్నీ అంతరించి పోతాయి. ఈ గలిజేరు చక్కటి విరేచనకారి. హాయిగా సుఖవిరేచనం కలిగిస్తుంది. మంచి ఆకలిని పుట్టిస్తుంది.

రక్తమును ఎప్పటికప్పుడు శుద్ధిచేస్తూ చర్మంపై వచ్చిన వ్రణాలను, గుల్లలను, పుండ్లను, గజ్జి, తామర మొదలైన చర్మవ్యాధులను పూర్తిగా నిర్మూలిస్తుంది. దేహంలో అధికంగా చేరిన చెడునీరును పీల్చివేసి మల మూత్రాలద్వారా బయటకు తోసివేస్తుంది. అధికదాహాన్ని అణచివేస్తుంది. మూత్రసంచిలోగాని, మూత్రపిండాల్లోగాని పుట్టిన రాళ్ళను ముక్కలు ముక్కలుగా కరిగించి బయటకు తోసివేస్తుంది. స్త్రీల మర్మాంగాల్లో కలిగే నొప్పిని అణచివేసి ఋతురక్తాన్ని, మూత్రాన్ని జారీచేస్తుంది.



వావిలాకు కషాయంలో పాలు, చక్కెర కలిపి తాగితే మలేరియా హరిస్తుంది

ఈ విధంగా ఈ ఒక్క అతిరుచికరమైన ఆకుకూరను ఆనందంగా తిని చక్కటి ఆరోగ్యం పొందే అవకాశం ఉచితంగా మన కళ్ళముందే కనిపిస్తూ ఉన్నా ప్రకృతిమాత భూమితల్లి అందించిన ఈ అద్భుత అవకాశాన్ని వినియోగించుకోలేక పరిసరాల విజ్ఞానం పూర్తిగా కోల్పోయిన ఈనాటి ఆధునిక మానవుడు తన ఆరోగ్యాన్ని తానే అంతం చేసుకుంటున్నాడు.

ఈ మొక్క గురించి విదేశాల్లో శాస్త్రవేత్తలు ఎన్నెన్నో పరిశోధనలుచేసి దీని అద్భుత ఆరోగ్య అంశాలను కనుగొని ఆశ్చర్యపోతూవుంటే మన దేశ శాస్త్రవేత్తలుగానీ, ప్రభుత్వాలుగానీ, విద్యావేత్తలుగానీ ఈ మొక్కలవైపు కన్నెత్తి కూడా చూడకుండా వాటి శక్తిని తెలుసుకోకుండా ప్రజలకు తెలియజేయకుండా దేశానికి నష్టం కలిగిస్తున్నారు.

చదువు అంటే కేవలం డిగ్రీలు పొందటమే అనే భ్రమలోపడి నేటి విద్యావంతులంతా పరిసరాల మొక్కలపై ఏ కొంచెమైనా అవగాహన కలిగించుకోలేక ఎవరైనా చెప్పినా నమ్మలేక నానాటికీ అనేక రోగాలతో కుళ్ళిపోతున్నారు.

ఇప్పటికైనా ఈ వ్యాసం చదివిన పాఠకులంతా కళ్ళు తెరచి మీమీ ప్రాంతాల్లో విరివిగా దొరికే ఈ మొక్కను ఉపయోగించుకొని మీ సమస్త అనారోగ్యాలను పోగొట్టుకొని మిగిలిన ప్రజానీకానికి ఈ వాస్తవాలను మీ అనుభవపూర్వక విజ్ఞానంతో సప్రమాణాలతో నిరూపించి చూపించి వారికి కూడా ఈ ఆకును ఉపయోగించుకొనే అలవాటు చేయవలసిందిగా మీ అందరినీ ప్రేమపూర్వకంగా కోరుతున్నాము.



తలనొప్పికి, పాండువ్యాధికి - తెల్లగలిజేరు

తెల్లగలిజేరుసమూలం, మానుపసుపు, కటుకరోహిణి, చేదుపొట్ల, కరక్కాయ పెచ్చులు, దేవదారుచెక్క, వేపపట్ట, శొంఠి, తిప్పతీగ, ఈ వస్తువులన్నీ సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి చూర్ణంచేసి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవుంచుకోవాలి.

ఈ చూర్ణం 30గ్రా, తీసుకొని, ముప్పావులీటరు మంచినీటిలో వేసి పావులీటరు అయ్యేవరకు మరిగించి దించి, ప్రతిరోజు ఉదయంపూట తాగుతుంటే కఫోదరం, తలనొప్పి, ఆయాసం, పాండువ్యాధి నిశ్చయముగా హరించిపోవును.

తేలు విషానికి - తెల్లగలిజేరు

తెల్లగలిజేరుఆకును తీసుకొని దంచి ఆ రసాన్ని తేలుకాటుపైన పిండి ఆ ఆకు ముద్దను కరిచినచోట అంటించి బట్టతో కట్టుకడుతుంటే వెంటనే ఆశ్చర్యకరంగా తేలువిషం విరిగిపోతుంది.

మూర్ఛకు, పిచ్చికి - తెల్లగలిజేరు

తెల్లగలిజేరుఆకురసాన్ని నియమబద్ధంగా ప్రతిరోజు రెండు ముక్కురంధ్రాల్లో రెండుమూడుచుక్కల మోతాదుగా లోపలికి వేసి పీలుస్తుంటే క్రమంగా మూర్ఛరోగం మరియు పిచ్చి అనెడి ఉన్మాదరోగం హరించిపోతుంది (మరియు) దీని పూలరసమును నస్యములా పీల్చినా మూర్ఛ తగ్గుతుంది.

అపస్మారమునకు - తెల్లగలిజేరు

తెల్లగలిజేరుగానీ లేక ఎర్రగలిజేరుగానీ దీని ఆకు 5గ్రా, ధనియాలు 10గ్రా, ఆకాశ గరుడితీగ (పాచితీగ) 10గ్రా, ఈ మూడింటిని తీసుకొని నలగ్గొటి ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి మూడవవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి దానిలో ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి సేవిస్తుంటే అపస్మారవ్యాధి అణిగిపోతుంది.



కుంకుడుచూర్ణాన్ని నిప్పులో వేసి
ఆ పొగను పీల్చితే ఫిట్స్ తొలగిపోతుంది



స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు అల్లూరి సీతారామరాజు



భారత స్వాతంత్ర్య చరిత్రలో అల్లూరిసీతారామరాజు ఒక మహోజ్వల శక్తి. సాయుధపోరాటం ద్వారానే స్వాతంత్ర్యం వస్తుందని నమ్మి, దానికొరకే తన ప్రాణాలర్పించిన యోధుడు అల్లూరి సీతారామరాజు. వయసులోనే నిరక్షరాస్యులు, నిరుపేదలు, అమాయకులు అయిన అనుచరులతో చాలా పరిమిత వనరులతో బ్రిటీషు సామ్రాజ్యమనే మహాశక్తిని ఢీకొన్నాడు.

సీతారామరాజు **1897** జులై **4** న విజయనగరం దగ్గర పాండ్రంగిలో తాతగారైన మందలపాటి శ్రీరామరాజు ఇంట్లో జన్మించాడు. చిన్నప్పటి నుండి సీతారామరాజులో దైవభక్తి, నాయకత్వ లక్షణాలు, దానగుణం అధికంగా ఉండేవి. నిత్యం దైవపూజ చేసేవాడు. 1916లో మరియు 1918లో ఉత్తర భారతదేశ యాత్రలు చేశాడు.

అనేక యుద్ధవిద్యల్లో, ఆయుర్వేద వైద్యవిద్యలో ప్రావీణ్యుడవడం చేత త్వరలోనే రాజు చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల ప్రజలకు ఆరాధ్యుడయ్యాడు. మన్యం ప్రజల కష్టాలను నివారించడానికి ప్రయత్నంచేశాడు.

ఆ రోజుల్లో ఏజెన్సీప్రాంతంలోని ప్రజలు తెల్లదొరలచేతిలో అనేక దురాగతాలకు, దోపిడీలకు, అన్యాయాలకు గురయ్యేవారు. శ్రమదోపిడి, ఆస్తుల దోపిడి, స్త్రీల మానహరణం సర్వసాధారణంగా జరుగుతుండేవి. మన్యంలో గిరిజనుల జీవితం దుర్భరంగా ఉండేది. రక్షిత అటవీప్రాంత్రం పేరుతో పోడుకొరకు చెట్లను కొట్టడాన్ని నిషేధించింది ప్రభుత్వం. గిరిజనులకు జీవనాధారం లేకుండా చేసింది.

మన్యంవాసుల కష్టాలను కడతేర్చడానికి, తెల్లదొరల దోపిడిని ఎదుర్కోవడానికి గిరిజనులకు అండగా నిలిచి పోరాటం చేయాలని రాజు నిర్ణయించుకున్నాడు. వారికి తమ హక్కులను వివరించి వారిలో ధైర్యాన్ని పెంపొందించి అన్యాయాలను ఎదిరించే విధంగా తయారుచేశాడు. చుట్టుపక్కల 30, 40 గ్రామాల ప్రజలకు రాజు నాయకుడయ్యాడు. మన్యంలోని గిరిజనులను సమీకరించి వారిని దురలవాట్లకు దూరంచేసి వారికి యుద్ధవిద్యలు, గెరిల్లా యుద్ధపద్ధతులను నేర్పి వారిని పోరాటానికి సిద్ధం చేయసాగాడు. అతని అనుచరుల్లో ముఖ్యులు గాము గంటందొర, గాము మల్లుదొర, కంకిపాటి ఎండు పడాలు.

22 ఆగష్టు, 1922న మన్యంలో తిరుగుబాటు ప్రారంభమైంది. రాజు మన్యంలోని వీరులతో కలిసి ఎన్నో తిరుగుబాట్లుచేసి, పోలీస్‌స్టేషన్లలోని ఆయుధాలను దోచుకున్నారు. తరువాత మన్యానికి కలెక్టరుగా రూథర్‌ఫర్డ్ నియమితుడయ్యాడు. అనుకోకుండా ఒకరోజు పోలీసులు చుట్టుముట్టి రాజును బంధించారు. బందీగా ఉన్న అల్లూరి సీతారామరాజును ఒక చెట్టుకు కట్టేసి ఏ విచారణలేకుండా కాల్చిచంపాడు. తల్లికి కూడా రాజు మరణవార్తను తెలియ జేయలేదు. చిన్నవయసులోనే రాజు అమరుడయ్యాడు. జైహింద్.



చింతాకురసం 30గ్రా, మూడుపూటలా
తాగితే పైత్యజ్వరం పారిపోతుంది

ఆవుపాలు అమృతం గోమూత్రం దివ్యౌషధం



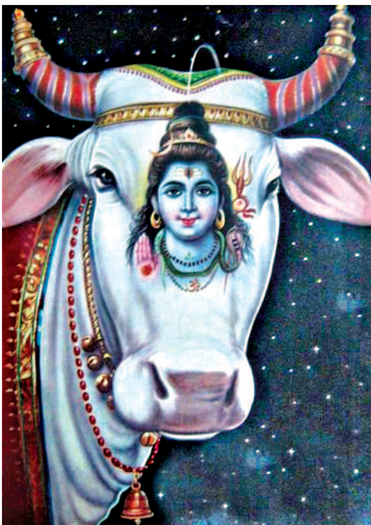


అమృతం - ఆవుపాలు

హరిద్వార్‌నందలి గాయత్రీ తపోభూమి శాంతికుంజ్‌యొక్క అధిష్ఠాన పండిత శ్రీరామాచార్యులు గోవుపాలయొక్క మహిమను వర్ణిస్తూ ఇలా తెలుపుతున్నారు 'నేను 24 సం.ల వరకు ఆవుపాలను మాత్రమే సేవిస్తూ గాయత్రి మంత్రసాధన చేశాను. ఈ పాలసేవనవల్ల దాదాపు 500 గ్రంథాల రచన, సమాజసేవ మరియు సాధనాయుతమైన ఎన్నో పనులను చేయగలిగాను. సాధారణంగా ఈ పనులు చేయుటకు 700 సం.ల కాలం అవసరమౌతుంది. కాని నేను వీటిని ఏడు సం.లలోనే చేయగలిగానంటే కారణం ఆవుపాల సేవనమే. అయితే నిరంతర గోవంశాన్ని, గోసంపదను ఉపేక్షించడంవల్ల మరియు హత్య చేయడంవల్ల గోసంపద బాధాకరమైన స్థాయిలో తగ్గిపోయింది. నేడు పాల కొరత తీవ్రంగా ఉంది.

బలవర్ధకం, బుద్ధివర్ధకం - ఆవునెయ్యి

మధురం, శీతలం, రసపూరము అయిన ఆవునెయ్యి కళ్ళకు విశేషంగా లాభదాయకం. కాంతి, ఓజస్సు, తేజస్సు, బలం మరియు బుద్ధివర్ధకం. అంతేకాక వాత, పిత్త, కఫనాశకము కూడా. ఈ రోజుల్లో రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ పెరిగే అవకాశం ఉందన్న కారణంగా నెయ్యి వాడకం మంచిది కాదనే వాదన ఉంది. కాని ఆవునెయ్యివల్ల కొలెస్ట్రాల్ పెరగదు. దీని వాడకంవల్ల గుండెకు ఎటువంటి హాని జరుగదు. ఆవునెయ్యిలో విటమిన్ 'ఎ' పుష్కలంగా లభిస్తుంది.



దివ్యఔషధం - గోమూత్రం

గోమూత్రం విషనాశిని. విషపూరితమైన భోజనం మరియు ఔషధాలవల్ల కలిగిన విషం లేదా మానసికవ్యధవల్ల ఏర్పడ్డ విషపూరితమైన రసాయనాలను ఇది హరిస్తుంది. ఇది యాంటిసెప్టిక్ మరియు యాంటి బయోటిక్ కావడంవల్ల రోగనిరోధకశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. గోమూత్రంలో విటమిన్ 'బి' మరియు కార్బోలిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. దీనివల్ల రోగాణువులు నాశనం అవుతాయి.

అయితే గోమూత్రం దేశవాళి ఆవుదైవుండాలి. అవి మేయడానికి అడవుల్లోకి వెళ్ళివస్తుండాలి. పశువులపాకలో దానా తిని పెరిగినవిగా ఉండకూడదు. ఈవిధంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్న దేశవాళి ఆవునుండి తీసుకున్న గోమూత్రాన్ని రోజుకు 50 నుండి 60 మి.లీ. ఉదయం పరగడపునగాని లేదా సాయంత్రంగాని సేవించవచ్చు.



అక్కలకర్రపొడి, తేనె నాలుకకు పట్టిస్తుంటే ముఖపక్షవాతం తగ్గిపోతుంది



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

ఆరోగ్యానికి అంతఃపురం అందరికీ తెలిసిన కర్పూరం

కర్పూరం - లక్షణాలు

కర్పూరంలో హారతికర్పూరం, పచ్చకర్పూరం ఈ రెండు రకాలుంటాయి. అయితే మనమంతా దేవుని దగ్గర వెలిగించడానికే కర్పూరం వాడుతున్నాం కానీ దాన్ని ఔషధంగా వాడటంలేదు. ఇది చేదు రుచితో వెగటుగావుండి మంచి సువాసన కలిగివుంటుంది.

కర్పూరతైలము

ఇది ఆయుర్వేదమూలికలు అమ్మే దుకాణాల్లో దొరుకుతుంది. ఈ తైలం కొద్ది మోతాదుగా పైన మర్దన చేయడంవల్ల ఆమవాతనొప్పులు, కీళ్ళవాతనొప్పులు, మేహ వాతనొప్పులు సులువుగా తగ్గిపోతాయి. అంతేకాకుండా నరాలనొప్పులను కూడా తగ్గించగల శక్తి ఈ తైలానికుంది.

మొటిమలు పోవుటకు - కర్పూరం

హారతికర్పూరం, నేతిలో దోరగా వేయించిన పెసర పిండి, సుగంధపాలచూర్ణం, ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా కలిపి నిలువుంచుకోవాలి. రోజూ కొంత చూర్ణాన్ని తీసుకొని తగినన్ని మంచిపాలు కలిపి మెత్తగానూరి ముఖానికి లేపనం చేసుకొని ఎండిపోగానే గోరువెచ్చని నీటితో కడుక్కొంటుంటే మొటిమలు, మచ్చలు హరించిపోయి ముఖానికి మంచికాంతి కలుగుతుంది. సబ్బులు వాడరాదు.

చర్మం ఎండిపోయివుండే యువతీయువకులు పైన చెప్పినట్లు పాలతో గుజ్జులాచేసి ఫేస్‌ప్యాక్ వేసుకోవచ్చు. ముఖం జిడ్డుగా నూనె కారేటట్లువుండే యువతీయువకులు పైన చెప్పిన చూర్ణాన్ని పాలతో కాకుండా మంచినీటితో మెత్తగానూరి ముఖానికి లేపనంచేసుకోవాలి.



కుళ్ళిన వ్రణములకు - కర్పూరం

హారతికర్పూరం, పొగాకు, సీతాఫలంఆకు ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగానూరి కుళ్ళిన వ్రణాలమీదవేసి కట్టుకడుతుంటే వ్రణాల్లోని క్రిములు చనిపోయి వ్రణాలు త్వరగా తగ్గిపోతాయి.

కర్పూర పళ్ళపొడి

వరిపొట్టు తెచ్చి కాల్చి తెల్లనిబూడిదలాచేసి జల్లెడ పట్టి ఆ బూడిదలో 8 వవంతు హారతికర్పూరం కలిపి మెత్తగానూరి నిలవుంచుకొని రోజూ పండ్లు తోముకుంటుంటే దంత, చిగుళ్ళవ్యాధులు హరించి దంతాలు గట్టిపడతాయి.

ముఖముపై లేచిన గడ్డలకు - కర్పూరం

హారతికర్పూరం, చలువ మిరియాలు రెండింటిని సమంగా మెత్తగానూరి ముఖంమీద లేచిన గడ్డలపైన లేపనం చేస్తుంటే గడ్డలు త్వరగా హరిస్తాయి.



మామిడిజీడి, ఉసిరికపొడి నీళ్ళతో నూరి తలకు పెడితే వెంట్రుకలు బాగా పెరుగుతాయి



దంతబాధలకు - కర్పూరం

హారతికర్పూరం, చలువ మిరియాలు, అక్కలకర్ర ఈ మూడింటిని సమంగా కలిపినూరి నిలువుంచుకొని పండ్ల సలుపులు, పండ్లలో పోట్లు కలిగినప్పుడు పై చూర్ణాన్ని తగుమాత్రంగా తీసుకొని బాధవున్నచోట పట్టిస్తుంటే దంత బాధలు హరిస్తాయి.

సిద్మకుష్టుకు - కర్పూరం

పాముకుబుసంలాగా పొరలూడే చర్మవ్యాధినే సిద్మ కుష్టు అంటారు. హారతికర్పూరం, శుద్ధిచేసిన గంధకం ఈ రెండు సమభాగాలుగా కలిపి మంచినీళ్ళతో మెత్తగానూరి పైన లేపనంచేస్తుంటే క్రమంగా ఈ వ్యాధి హరిస్తుంది.

పిల్లల గవద బిళ్ళలకు - కర్పూరం

హారతికర్పూరం, సాంబ్రాణి ఈ రెండు సమభాగా లుగా తీసుకొని మర్రిపాలతో కలిపి మెత్తగానూరి గవదబిళ్ళల పైన లేపనం చేస్తుంటే రెండు లేక మూడురోజుల్లో గవద బిళ్ళలు కరిగిపోతాయి.

నోటి పరిమళానికి - కర్పూరం

పచ్చకర్పూరం 10గ్రా, నాగకేసరాలు 40గ్రా, చెంగల్వ కోష్టు 80గ్రా, ఈ మోతాదుగా తీసుకొని మొత్తం కలిపి మెత్తటి చూర్ణంలాగా దంచి నిలవుంచుకొని రోజూ రెండు పూటలా ఒక గ్రాము చూర్ణమును ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి చప్పరిస్తుంటే నోటి దుర్వాసన అంతరించిపోయి నోరు మంచి పరిమళంతో నిండివుంటుంది.

కడుపునొప్పి, విరేచనాలకు - కర్పూరం

హారతికర్పూరం, మంచిగంధం కలిపి నీటితో మెత్తగా నూరి, బొడ్డుమీద పలుచగా లేపనంచేస్తే కడుపునొప్పి, దానితో వచ్చే విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

అరికాళ్ళ మంటలకు - కర్పూరం

చల్లని నీళ్ళలో పెసరపప్పును నానబెట్టి అందులో కొద్దిగా హారతికర్పూరం కలిపి మెత్తగానూరి ఆ పిండిని అరి కాళ్ళకు పట్టిస్తుంటే అరికాళ్ళ మంటలు తగ్గుతాయి.

కోసుకున్న గాయాలకు - కర్పూరం

కత్తి, చాకు, గొడ్డలి మొదలైన పదునైన ఆయుధాలవల్ల కలిగిన గాయాలకు కర్పూరం, నెయ్యి కలిపి మెత్తగానూరి గాయంనిండా వేసి కట్టుకట్టిన యెడల గాయం చీముపట్ట కుండా, చర్మం కుళ్ళిపోకుండా కాపాడబడి విడివడిన చర్మం త్వరగా అతుక్కొని గాయం మానిపోతుంది.

పిప్పిపంటికి - కర్పూరం

ముద్దహారతి కర్పూరం, పుదీనాపువ్వు ఈ రెంటినీ సమంగా కలిపినూరి, దానిలో దూది తడిపి ఆ దూదిని పిప్పిపంటి రంధ్రంలో పెట్టివుంచిన యెడల పిప్పిపంటిలోని పురుగు పడిపోయి పన్నుపోటు, బాధ హరించును



గోమాతల పోషణకై విరాళం అందించినవారు

గోమాతల ఆహారానికై మీరు విరాళముగా ఇచ్చిన రూ. 1,000/- మాకు ముట్టినవి. అందుకు ఆ గోమాతల మరియు ఆయు ర్మాత యొక్క ఆశీర్వాదాలు మీకు, మీ కుటుంబసభ్యులందరికీ ఎల్లప్పుడూ తోడుగా ఉండాలని కోరుకుంటూ ఆశీర్వదిస్తున్నాం.



విరాళం అందించినవారు : **అడప వడవల్లి**, ఇంద్రపాలెం, కాకినాడ.



రావిపట్ట గంధంలో తేనె కలిపి పైన పూస్తుంటే నాలుకపూత త్వరగా తగ్గిపోతుంది

మహర్షి భరద్వాజుని - విమానశాస్త్రము



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద



ప్రియమైన పాఠకులారా! మన ప్రాచీనులకు విజ్ఞానం తెలియదని, వారంతా ఆటవికులని ఈ ఆధునిక యుగంలోనే పాశ్చాత్యులు మొట్టమొదటిసారి అనేక విజ్ఞానవిశేషాలను కనుగొన్నారని విదేశీయులేకాక, మన స్వదేశీ మేధావులు కూడా అనేకమంది తప్పుడు ఆలోచనలో ఉన్నారు. వారి తప్పుడు ఆలోచనల తుప్పు వదిలించడం కోసం, పాశ్చాత్య నాగరికతా భ్రమలో మూసుకుపోయిన వారి కళ్ళు తెరిపించడం కోసం ఎన్నో వేలసంవత్సరాలనాడే భరద్వాజ మహర్షులవారు రచించిన విమానశాస్త్ర విశేషాలను మీకు అందిస్తున్నాం. మీరు ఈ విషయాలను చదివి మన ప్రాచీనుల ఔన్నత్యాన్ని అందరికీ ప్రచారం చేయవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

భరద్వాజ మహర్షి వారిచే వ్రాయబడిన 'వైమానికశాస్త్ర' అను గ్రంథం గౌరవనీయులైన శ్రీ సుబ్బరాయశాస్త్రిగారిచే ప్రతిపాదించబడింది. ఈ శీర్షికకు మూలం సంస్కృతంలో వ్రాయబడిన గ్రంధమునకు ఆంగ్ల అనువాదం గావించి గ్రంథప్రచురణకు యోగ్యతగలదిగాచేసి సంపాదకత్వం వహించి ముద్రించి ప్రచురించిన శ్రీ జి.ఆర్. జోస్యర్ గారి గ్రంధము. వారికి మా కృతజ్ఞతలు. ఈ శీర్షిక వ్రాయుటలోని ఉద్దేశ్యం తెలుగు పాఠకలోకానికి, విమానశాస్త్రం మనదేశంలో అతి ప్రాచీనకాలంనుండి ఉండెడిదని వివరములతో సాక్ష్యాధారములతో అందరిముందు ఉంచాలనే కోరిక.

'ఇంటర్నేషనల్ అకాడమీ ఆఫ్ శాన్స్క్రిట్ రీసెర్చి ఇన్ మైసూర్' కు డైరెక్టర్‌గా పనిచేసిన శ్రీ జోస్యర్‌గారు తమ అకాడమివారు సేకరించిన అతి పురాతనమైన వ్రాతప్రతులను ప్రదర్శించి, అవి అనేక వేలసంవత్సరములనాటి అతి పురాతనమైనవని, అవి అతిపురాతన ఋషులైన శ్రీ భరద్వాజుడు, శ్రీ నారదుడు మొదలుగు వారిచే సంకలనము చేయబడినవని తెలిపిరి.

అందులోని వ్రాతప్రతిలో విమానయానశాస్త్రము గూర్చి వివిధ రకాలైన విమానములను నడుపు నేర్పు, ప్రజానీకంకొరకు మరియు యుద్ధములో ఉపయోగించు విమానముల తయారీ గూర్చిన వివరములు ఉన్నాయి. ఇంకా అందులో మూడు రకాలైన విమానాల నమూనాలు, రుక్మ, సుందర మరియు శకున అనేవి, వాటిని గూర్చి నిశితమైన నిర్మాణ వివరములు, వాటి ఎంపిక, విమాన నిర్మాణమునకు అవసరమైన లోహములు మరియు లోహమిశ్రమములు, వాటి బరువు మొదలైనవి ఉన్నాయి.

ఇంకా నిటారుగా పైకిలేచి మరియు దిగడానికి శక్తిగల విమానములు, సరుకు రవాణా చేసే విమానములు 400 నుండి 500 వరకు ప్రయాణికులను తీసుకొని వెళ్ళగలిగిన విమానాలు, రెండులేక మూడు అంతస్థుల విమానములు వీటన్నింటి గూర్చి పూర్తి వివరాలు వర్ణింపబడినాయి.



అరటిపువ్వురసం 50గ్రా, పెరుగు 50గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తే ఎర్రబట్టవ్యాధి తగ్గుతుంది

ఈ విమానాలు తయారుచేయు వివరములతో కూడిన విధానములు భరద్వాజుడు వ్రాసిన విమానశాస్త్రములో ఉన్నాయి. ఇంకా, ఈ విమానాలు నడుపు చోదకుడు శత్రువుల విమానాలను గుర్తించటం శత్రు విమానచోదకుడు వారి విమానంలో చేయు ప్రసంగ వివరాలు వినడం వంటివి.

(అంటే నేడు విమాన గమనాన్ని విద్యుత్ అయస్కాంత తరంగాలను వినియోగించే పద్ధతికి సమానమైన పద్ధతుల ద్వారా) తెలుసుకొనుట, మొదలైన వివరాలు నిశితంగా తెలుసుకొని పద్ధతుల ద్వారా వ్రాయబడ్డాయి. ఇంకా ఈ గ్రంథంలో గాలిలో ఎగిరే విమానాలు, నీటిలో ప్రవేశించి ప్రయాణించేవి లేక నీటిలో తేలేవి వాటి తయారీ వివరాలు 8 అధ్యాయాల్లో వర్ణింపబడ్డాయి.

అలాగే, విమానమును నడిపే చోదకునికి కావలసిన అర్హతలు, వాటిని నడిపేందుకు ఇవ్వవలసిన శిక్షణ వివరములు కూడా పొందుపరచబడ్డాయి. ఇంకా ఈ విమానంలో ఎదురుగా వచ్చే శత్రువిమానాలయొక్క ఛాయాచిత్రములను తీయ గల సమర్థతగల పరికరములు కూడా అమర్చబడివున్నాయి. మరికొన్ని శ్లోకములలో విమానచోదకునికి ఇవ్వవలసిన ఆహారపదార్థాలు, దుస్తులు, వారు గాలిలో ఎగిరే పరిస్థితులలో చాకచక్యముగా సమర్థవంతంగా సరిపడు విధంగా ఉండేందుకు వివరాలు వ్రాయబడినాయి.

విమానం గురించి - వారివారి మాటల్లో

మహర్షి భరద్వాజ: ఇంతకుముందు ఎందరో శాస్త్రవేత్తలచేత ప్రతిపాదింపబడిన దానిని నా శక్తిమేరకు అధ్యయనం చేసి వేదసారమైన విమానయానశాస్త్రమును మానవాళికి జరుగు శ్రేయస్సుకొరకు నేను మీకు అందించుచున్నాను. ఇది సంతోషమునకు మూలమై మానవులకు ప్రయోజనకారియై ఒక లోకమునుండి ఇంకొక లోకమునకు ఆకాశమార్గమున సౌకర్యమైన ప్రయాణమునకు దోహదకారియైవుండును. దీనిని 8 అధ్యాయములలో, 100 అంశములుగా, 500 సూత్రములతో వివరముగా మీకు తెలుపుచున్నాను.



బోధానంద వృత్తి : 'అండజ' అను పదానికి అర్థం గుడ్లనుండి పుట్టినవి. గరుడ పక్షి మరియు ఇతర పక్షులు వాటి స్వయం సంకల్పనాశక్తివల్ల ఎగురగలుగుచున్నాయి. ఇవన్నియు గుడ్లనుండి పుట్టినవే. పక్షుల వేగంతో పోల్చ దగిన వేగంతో గాలిలో ఎగురగలిగిన వాహనమే విమానము.

లల్లాచార్యుడు ఇలా అన్నాడు : 'ఏదైతే పక్షుల వేగమునకు సమానమైన వేగంతో ఆకాశంనందు ప్రయాణించునో అదే విమానం'

ఆచార్య నారాయణ ఇలా అన్నాడు : 'తన స్వయంశక్తివల్ల ఏదైతే భూమిమీద, నీటిపైన, గాలిలో వేగంగా పక్షివలె పయనించగలదో అదే విమానం'

శంఖ ఇలా అన్నాడు : విమానశాస్త్ర నిపుణుల ప్రకారం 'ఏదైతే గాలిలో ఒకచోటు నుండి ఇంకొక చోటుకు ఎగురగలదో అదే విమానం'

విశ్వంభరుడు ఇలా అన్నాడు: నిపుణులు చెప్పినదాని ప్రకారం, 'ఏదైతే గాలిలో ఒక దేశంనుండి ఇంకొక దేశానికి, ఒక ద్వీపంనుండి ఇంకొక ద్వీపానికి, ఒక ప్రపంచం నుండి వేరొక ప్రపంచానికి ఎగురగలదో అదే విమానం'. శుభం.



గురివిందాకులరసం రోజూ పట్టిస్తుంటే
బొల్లిమచ్చలు తగ్గిపోతయ్

రోగాలను సంహరించడానికి మనింటిముందే పుట్టిన మూర్ఖొండమొక్క

ప్రియమైనబిడ్డలారా! ఈ మూర్ఖొండ మొక్కను కొన్ని ప్రాంతాలలో కుప్పింటాకు అని, పిప్పింటాకు అని, పిప్పి ఆకు అనికూడా పిలుస్తారు. ఇది మన ఇండ్లముందు, మన వీధుల్లో ఎక్కడపడితే అక్కడ ఈ మొక్క పుట్టిపెరుగుతూ వుండటం మీరు గమనించారా? మనలో నూటికినూరుమందిని బాధిస్తున్న ఎన్నో క్రూరవ్యాధులను తన ఔషధశక్తితో నిర్మూలించగల సత్తాసామర్థ్యం దీనికు న్నాయి. ఒక్కపైసా ఖర్చుపెట్టే అవసరం లేకుండా తన ఎదురులేని శక్తితో ఎన్నెన్ని రోగాలను ఎదిరించి పోరాడి గెలవగలుగు తుందో వివరంగా చెప్పుకుందాం.





పచ్చకామెర్లకు - మూర్ఖొండ

పరిశుభ్రమైన ప్రదేశంలో ఆరోగ్యంగా పెరిగిన మూర్ఖొండ మొక్కకు ముందుగా నమస్కరించి దానినుండి యాభై ఆకులు తీసుకోవాలి. వాటిని కడిగి రోట్లోవేసి అందులో యాభై మిరియాలు కూడా వేసి ఆకులు మిరియాలు గుజ్జులాగా అయ్యేవిధంగా మెత్తగా కాటుకలాగా నూరాలి. తరువాత ఆ ముద్దను బఠాణీగింజంత మోతాదుగా చిన్నచిన్న గోలీలుకట్టి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట ఎండించి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

పచ్చకామెర్లతో బాధపడేవారు ఈ గోలీలను పూటకు ఒకటి చొప్పున మూడుపూటలాగాని లేక పూటకు రెండు చొప్పున రెండుపూటలాగాని పలుచని తియ్యని మజ్జిగతో లోపలికి సేవించాలి.

ఈ విధంగా వారంరోజులపాటు చేస్తూ మజ్జిగన్నంగాని, పెరుగన్నంగాని తింటూవుండాలి. మిగిలిన ఏ ఇతర పదార్థాలు సేవించరాదు. అంటే చప్పిడి పథ్యం మాత్రమే పాటించాలి. ఇలాచేస్తుంటే పచ్చకామెర్లు పటాపంచలైపోతయ్.

చర్మరోగాలకు - మూర్ఖొండ

మూర్ఖొండమొక్కలను సమూలంగా తెచ్చి నీళ్ళు కలపకుండా దంచి ముద్దచేసి పిండి తీసినరసం 200గ్రా, పుల్లని మజ్జిగ 200గ్రా, ముద్దహారతికర్పూరం 30గ్రా, తీసుకొని వీటిని ఒక మట్టిపాత్రలోపోసి పైన మూతపెట్టి గుడ్డవేసి గట్టిగా తాడుతో మూతిని బిగించి కట్టాలి.

ఈ విధంగా కట్టిన తరువాత ఆ పాత్రను రెండురోజులపాటు కదిలించకుండా వుంచి తరువాత మూతతీసి గరిటతో కలపెడితే అద్భుతమైన చర్మలేపనఔషధం తయారౌతుంది. ఈ ఔషధాన్ని గజ్జి, తామర, చిడుము, దురదలు, మొదలైన సమస్యలున్నవారు చర్మంపైన లేపనం చేసుకోవాలి.



సీతాఫలంఆకు నలిపి వాసనచూపిస్తే
మూర్ఛరోగి వెంటనే మేల్కొంటాడు

ఇది కొద్దిసేపు మంటపుట్టిస్తుంది కాబట్టి శరీరమంతా సమస్యవున్నవారు ఒకేసారి వళ్ళుమొత్తం పూసుకోకుండా కొద్దికొద్దిగా ఒక్కొక్కచోట లేపనం చేసుకుంటూ అక్కడ మంట తగ్గినతరువాత మరొకచోట లేపనం చేసుకోవాలి. పూసిన పదార్థం బాగా ఆరిపోయేంతవరకు అలాగే వుంచి ఆ తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేయాలి. సబ్బులు పెట్టుకోవద్దు. ఈ విధంగా మూడునాలుగుసార్లు చేస్తే చర్మసమస్యలు పూర్తిగా తొలగిపోయి, చర్మపురంగు కూడా సహజంగా మారుతుంది.

పక్షవాతానికి - మూర్గొండ



మూర్గొండచెట్టుకు పూజచేసి దాని నుండి వేళ్ళను సంపాదించుకోవాలి. వాటిని శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టి ఎండిన తరువాత దంచి జల్లించి నిలువచేసు కోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని ముందు ఐదు గ్రాముల మోతా దుగా ప్రారంభించి క్రమంగా పదిగ్రాముల వరకు రెండు చెంచాల తేనెకలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి.

దీనితోపాటు పడిపోయిన శరీర భాగాలపైన గోరువెచ్చని ఆవనూనెతో ప్రతిరోజు మర్దనచేయాలి. ఈ విధంగా చేస్తుంటే శరీరభాగాలలో చలనం కలుగుతూ క్రమక్రమంగా పడిపోయిన అవయవాలు స్వాధీనంలోకి వస్తయ్.

తేలుకాటుకు - మూర్గొండ

మన ఇంటి చుట్టుప్రక్కల దొరికే మూర్గొండచెట్టు యొక్క ఆకులను సేకరించుకోవాలి. ఇలా సేకరించిన ఆకులను మెత్తని ముద్దగా నూరుకోవాలి. ఇలా నూరిన ముద్దను తేలుకుట్టినచోట దట్టంగా పట్టించి అదిమిపెట్టాలి. ఇలా చేయడంవల్ల తేలువిషం దిగిపోతుంది. దీనితోపాటు తేలు ఎడమవైపు కుడితే కుడిచెవిలోనూ, కుడివైపు కుడితే ఎడమ చెవిలోనూ ఈ ఆకుపసరు అయిదారు చుక్కలుపోసి దూదిపెట్టాలి. ఈ విధంగా చేయడంవల్ల క్రమంగా తేలువిషం విరుగుడై నొప్పికూడా తగ్గుతుంది.

పిచ్చికి, ఉన్మాదానికి - మూర్గొండ

పచ్చని మూర్గొండచెట్టు యొక్క సమూలాన్ని సేకరించుకొని రసం తీసి భద్రపరచు కోవాలి. ఇలా తీసిన రసాన్ని పిచ్చిపట్టి ప్రధమదశలో వున్న వ్యక్తి యొక్క రెండు ముక్కులలో 5-10 చుక్కలు అరచిటికెడు ఉప్పు కలిపి కరిగించి వడపోసి పోయాలి. ఇలా వరుసగా 3 రోజులపాటు ఉదయంపూట చేస్తే పిచ్చితగ్గి ఆ వ్యక్తి మామూలు మనిషౌతాడు.

దగ్గు, ఉబ్బసానికి - మూర్గొండ

మూర్గొండచెట్టు యొక్క సమూలాన్ని తీసుకొని ఎండలో ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి వస్త్రఘాళితంపట్టి భద్రపరుచు కోవాలి. ఇలా చేసిన పొడిని పూటకు పావుచెంచా మోతాదుగా రెండుపూటలా తేనెతోగాని, దేశవాళి ఆవునెయ్యితోగాని కలిపి సేవిస్తుండాలి. ఇలా విడవకుండా ఆచరించడంవల్ల కొంత కాలానికి సమస్త శ్వాసరోగాలు హరించిపోతయ్.



థైరాయిడ్ సమస్య తగ్గిన అనుభవం

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. గురువుగారు మీ దయవల్ల ఇప్పుడు నేను ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. ఇంతకుముందు నాకు థైరాయిడ్ సమస్య ఉండేది. మీరుచెప్పిన నస్యతైలం, నువ్వులనూనె, త్రిఫలచూర్ణం వాడి నా సమస్యను తగ్గించుకున్నాను. మీకు కృతజ్ఞతలు. జై ఆయుర్వేదం. ఎం. రాజేశ్వరి, అక్కుపల్లి, శ్రీకాకుళం, సెల్ : 9704204981




నిమ్మరసంలో సైంధవలవణం కలిపి రోజూ తాగుతుంటే కిడ్నీలో రాళ్ళు కరుగుతాయి



బలహీనంగా ఉన్న - సమస్య



శ్రీమతి సరిత, హైదరాబాద్ : ఆచార్యా! నా వయసు 27 సం॥లు. నాకు ప్రసవం తరువాత థైరాయిడ్ సమస్య వచ్చింది. ఇంగ్లీషుమందులు వాడుతున్నాను. నేను చాలా సన్నగా ఉంటాను. బలహీనతవల్ల చాలా కోపం వస్తుంది. ఆకలిలేదు. నేను లావుగా కావడానికి, బలంగా ఉండటానికి తగిన మంచిమార్గాలు చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! నీకోసం తల్లి భారతమ్మ ఎన్నోమార్గాలను చూపించింది. నీకు మందాగ్ని, అజీర్ణం, ఆహారం వంటబట్టకపోవడం, రక్తహీనత, అల్పరక్తపోటు, కాలేయ బలహీనత వంటి సమస్యలున్నాయి. 1) రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఒకచెంచా అల్లంరసం, ఒకచెంచా నిమ్మరసం, ఒక చెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తుండు.

2) ఆకలి పెరిగిన తరువాత ఒక కప్పు గోరువెచ్చని పాలలో ఒకచెంచా గేదెనెయ్యి, ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి, ఒకచెంచా మంచి నువ్వులనూనె, ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి రెండుపూటలా తాగడం ప్రారంభించు.

3) అశ్వగంధదుంపలను మూలికల అంగడిలో తెప్పించుకొని కడిగి ముక్కలుజేసి పాత్రలోపోసి అవి మునిగేవరకు ఆవుపాలుపోసి ఆ పాలు ఇగిరిపోయేవరకు మరిగించి దించి ఆ ముక్కలను ఎండించాలి. ఎండిన తరువాత ఆ ముక్కలను దంచిజల్లించి, ఆ పొడితో సమభాగంగా తాటిబెల్లం కలిపి బాగా దంచి ముద్దలాగాచేసి ఒక గాజుసీసాలో పెట్టుకొని రెండుపూటలా ఉసిరికాయంత ముద్ద తింటుండు. ఈవిధంగా చేస్తుంటే నీ కోపం, బలహీనత, కాళ్ళు చేతులు లాగడం మొదలైన సమస్యలన్నీ క్రమంగా తగ్గిపోయి ఇంపుగా సొంపుగా తయారౌతారు. శుభం.



మేడిఆకులరసం 30గ్రా, రోజూ తాగుతుంటే మధుమేహవ్యాధి తగ్గుతుంది



అతిగా చెమటపట్టే - సమస్య

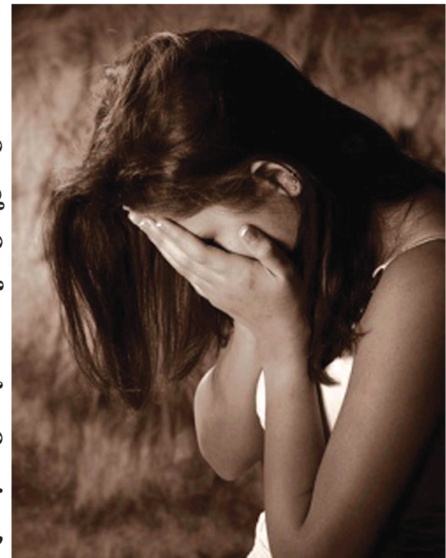
శ్రీ సూర్యప్రకాశ్, రాజమండ్రి : ఆచార్యా! నా వయసు 43 సం॥లు. పత్రికలో సలహాలద్వారా ఎంతోమందికి ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తున్న మీ విశాల హృదయానికి నా అభినందనలు. ఎండాకాలంలో ఎండలోకి వెళ్ళిన అయిదు నిమిషాలకే వళ్ళంతా తడిసిపోయేటట్లు చెమట వస్తుంది. దయతో నా సమస్య తీరే మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! రెండు లేక మూడుగ్రాముల సునాముఖిపొడిని అరకప్పు ఆవుమజ్జిగలో కలిపి రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు తాగండి. దీనివల్ల చెమట తగ్గడమేకాక, ఉదయమే సుఖవిరేచనం కూడా అవుతుంది. దీంతోపాటు కరక్కాయలపొడిని నీటితో మెత్తగానూరి వళ్ళంతా రుద్దుకొని ఆరిన తరువాత స్నానంచేస్తుండాలి. మీ అతిచెమట సమస్య వీటివల్ల తీరుతుంది. శుభం.

నుదుటిపై పుండు ఏర్పడిన - సమస్య

శ్రీమతి ఎ. హిమబిందు, వైజాగ్ : ఆచార్యా! నా వయసు 28 సం॥లు. నాకు నుదిటిపైన బొట్టు పెట్టుకొనేచోట దురదపుట్టి పుండు అవుతుంది. దయతో తగిన మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! ఇప్పుడు విషరసాయనాలతో చేసిన కల్తీ కుంకుమ, బొట్టుబిళ్ళలు వాడటంవల్ల ఇలాంటి సమస్య వస్తుంది. మారేడాకు, కొంచెం పసుపు కలిపి మెత్తగానూరి ఆ పుండుపైన లేపనం చేస్తుండండి. అది మాడిపోయి దురదతగ్గి మామూలు చర్మం వస్తుంది. శుభం.



ఆగని బహిష్టు - సమస్య

శ్రీమతి ఎం. రాధిక, రాజమండ్రి : ఆచార్యా! నావయస్సు 33 సం॥లు నాకు అధికంగా ఎర్రబట్ట అవుతుంది. ఋతుక్రమం సరిగా వుండదు. బహిష్టువస్తే నెలవరకు ఆగదు. దానికోసం ఇంగ్లీషుమందులు వాడితే తరువాత మూడు నాలుగు నెలల వరకు బహిష్టేరాదు వివాహమై పదిహేనుసంవత్సరాలైంది. ఇంకా సంతానంలేదు. నా బాధలుతీరి సంతానం కలిగే మార్గంచెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! 1) బహిష్టు రాగానే నాలుగవరోజు ఆగకపోతే వెంటనే బాగా మగ్గిన ఒకఅరటిపండు పేరిననెయ్యి 50గ్రాములు కలిపి మెత్తగా పిసికి కొద్దికొద్దిగా నిదానంగా తిను. ఇలా రోజుకు మూడుసార్లు చెయ్యి. 2) రక్తస్రావం ఆగేంతవరకు ఆహారంలో అన్నం పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, చక్కెర మాత్రమే భుజించు. తీపి దానిమ్మ, ఆపిల్, ద్రాక్ష వీటిరసాలు సేవించు. 3) అతిమధురం 100గ్రా, తెచ్చుకొని అందులో ఎండుద్రాక్ష 200గ్రా, కలిపి మెత్తగా దంచి నిలువచేసుకొని రెండుపూటలా పదిగ్రాముల మోతాదుగా తింటూవుండు. 4) రావిచెట్టును పూజించి దానిబెరడు, అరకేజి మోతాదుగా తీసుకొని, బెరడు తీసినచోట ఆవుపేడను పూసి, ఆ తరువాత బెరడును కడిగి ముక్కలుచేసి దంచి పొడిచేసుకో. ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడి వేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఒకచెంచా కలకండపొడి కలిపి ఉదయం పరకడుపున తాగుతుండు. ఈ విధంగా అర్వైరోజులు చేసి ఒకసారి హైదరాబాద్‌వచ్చి కలిసి జరిగిన మార్పులు తెలియచేసి మిగిలిన సలహాలు తీసుకో. శుభం.



ఒక కప్పు మెంతుల కషాయంలో చెంచా తేనె కలిపి తాగితే గుండెజబ్బు శాంతిస్తుంది





శీఘ్రస్కలన - సమస్య



శ్రీ సి.హెచ్.బాబు, చిత్తూరు : ఆచార్యా! నేను రాత్రిసమయంలో భార్యతో కలిసేటప్పుడు ఒకటి లేక రెండు నిమిషముల సమయం మాత్రమే సంసారం చేయగలుగుతున్నాను. వెంటనే స్కలనమైపోతుంది. దయతో పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! ఇప్పటికి ఈ సమస్యకు చాలా సులువైన మార్గాలు చెప్పాము. మన 'అందరికి ఆయుర్వేదం' పత్రిక చదవడం అలవాటుచేసుకోండి. ఆయుర్వేద అంగడిలో బూరుగుబంక దొరుకుతుంది. తగినంత తెచ్చుకొని మెత్తగా దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి దాంతో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు చెంచా మోతాదుగా ఈ చూర్ణాన్ని చప్పరించి తిని ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని పాలల్లో పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగండి. ఇలా చేస్తూ నలభై నుండి అరవైరోజుల పాటు పూర్తి బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తే ఆతరువాత మంచి ఫలితం కలుగుతుంది. శుభం.

ప్రేగుల్లో పుండు - సమస్య

శ్రీ ఎం.డి. అక్బర్, సిద్దిపేట : ఆచార్యా! మా అబ్బాయి వయస్సు 15 సం॥లు విరేచనానికి వెళ్ళినప్పుడు మలంతోపాటు రక్తంపడుతుంది. ఇలా జరిగేటప్పుడు పొట్టలో నొప్పికూడా వస్తుంది. ఇక్కడ వైద్యులు ఇది అల్సరేటివ్ కొలైటిస్ అనిచెప్పారు. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! 1) మీ కుమారునికి రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు మేలురకమైన కొబ్బరినూనె మూడునాలుగు చెంచాల మోతాదుగా తాగించండి. 2) ఉదయం పరగడుపున పావుకప్పు గోమూత్రంలో ఒకచెంచా తేనె, పావుకప్పు మంచినీళ్ళు కలిపి లోనికి ఇవ్వండి. 3) సాయంత్రంపూట 20గ్రాముల కలబంద గుజ్జు, పావుకప్పుపాలు, పావు కప్పునీళ్లు, రెండుచెంచాల పటికబెల్లంపొడి మొత్తంకలిపి గిలకొట్టి కొద్దికొద్దిగా తాగించండి. 4) మేడిచెట్టుకు దండంపెట్టి మనసులోనే సమస్య నివేదించి దాని ఆకులు తెచ్చుకోండి. రెండుపూటలా పూటకు ఒక ఆకు బియ్యం కడిగిన నీరు (ఒకకప్పు) కలిపి మెత్తగానూరి బట్టలోవేసి పిండి ఆ రసంలో ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగించండి. 5) ఆహారంలో కారం, ఉప్పు, పులుపు నిషేధించి పలుచని మజ్జిగన్నం, చల్లని పాలతో కలిపిన అన్నం, బార్లీజావ, సగ్గుబియ్యంజావ, తీపి దానిమ్మరసం ఇలాంటివి ఉపయోగిస్తుంటే క్రమంగా సమస్య పరిష్కారించబడుతుంది. శుభం.

మూత్రపిండాలు చెడిపోయిన - సమస్య

శ్రీమతి టి. విజయమ్మ, కరీంనగర్ : ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా నాన్న వయస్సు 58 సం॥లు ఆయనకు గత 19 సం॥లుగా మధుమేహం ఉంది. దానివల్ల నాలుగేండ్లక్రితం సగం కిడ్నీలు చెడిపోయినవి. దీనివల్ల కాళ్ళువాయడం, ఒళ్ళంత సెగగడ్డలు రావడం, బొబ్బలుపుట్టి చితికి నీరుకారండం వంటి సమస్యలు వచ్చినయ్. కిడ్నీ స్పెషలిష్టుకు చూపించినా ఉపయోగం లేకపోయింది. దీనివల్ల మేమంతా బాధపడుతున్నాము. ఏదైనా మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! డిసెంబర్ 2010 మాసపత్రికలో, చెడిపోయిన మూత్రపిండాలను ఎవరికివారు తమకు దొరికే మూలికలతో ఎలా బాగుచేసుకోవాలో విపులంగా వ్రాశాము. మీరు ఆ పత్రిక చదివి మీకు అందుబాటులో ఉన్న ఆ మార్గాలను ఆచరించడం మొదలుపెట్టండి. మీ నాన్నగారికి ముందుగా మధుమేహం పూర్తి అదుపులోకి రావాలి. అప్పుడే ఆగడ్డలు, పుండ్లు తగ్గడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. అందులో రాసినట్లుగా ఒక్కొక్కటి నిదానంగా మొదలుపెట్టి ప్రయత్నంచేయండి. విశ్వాసమే విజయాన్ని అందిస్తుంది. శుభం.



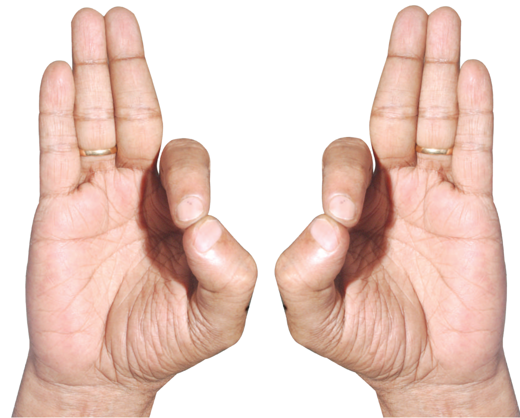
ఒకచెంచా కాకరకాయలపొడి రెండుపూటలా నీటితో సేవిస్తుంటే మధుమేహం నశిస్తుంది



చదివింది మరచిపోయే - మతిమరుపు సమస్య

కుమారి సాయిస్వప్న, వైజాగ్ : ఆచార్యా! నా వయస్సు 14 సం॥లు నేను 9వ తరగతి చదువుతున్నాను. చదివిన పాఠాలు త్వరగా మరచిపోతున్నాను. ఎంత ప్రయత్నించినా గుర్తురావడంలేదు. పరీక్షలంటే భయంవేస్తుంటుంది. అప్పుడప్పుడు నీరసంగా కూడా వుంటుంది. తగిన మార్గాలు చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! నీలేఖను చదివితే నీకు రక్తహీనత సమస్య ఉన్నట్లుగా, చాలినంత మంచి రక్తం మెదడుకు అందడంలేదని అర్థమౌతుంది. మెదడుకు సక్రమంగా రక్తప్రసరణ జరగకపోతే చదివిన విషయాలు మరచిపోవడం, నీరసంగా వుండటం, చదువుమీద శ్రద్ధలేకపోవడం, చలాకీగా హుషారుగా వుండకపోవడం జరుగుతుంది. అటువంటి సమస్యలకు బాదంపొడి, సోంపుగింజలపొడి, పటికబెల్లంపొడి సమంగా కలిపి రెండుపూటలా పాలతో కలిపి వాడుతుంటే నీ సమస్య క్రమంగా పూర్తిగా పరిష్కారమౌతుంది.



దాంతోపాటు ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా రెండుపూటలా చదువుకునేముందు పదినిమిషాలపాటు జ్ఞానముద్ర ధరిస్తూవుంటే ఇంకా త్వరగా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. అలాగే రెండుపూటలా ఆహారానికి ముందు చేయి ముందుకుచాచి బొటనవేలును రెండవచేతి వేలితో పైనుండి క్రిందకు, క్రిందనుండి పైకి 60సార్లు నొక్కి వదులుతూ వుంటే మెదడుబాగా చైతన్యవంతమౌతుంది. ఇంకా 20కిస్‌మిస్‌పండ్లు అరగ్లాసునీటిలో రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం ఒక్కొక్క పండు నిదానంగా తింటూవుంటే రక్తవృద్ధి జరుగుతుంది. ఈ సులభమైన యోగాలు ఆచరించి జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకొని బాగా చదువుకో. శుభం.



జలుబు, పడిశం, తలనొప్పి - సమస్య

శ్రీ ఎస్. శ్రీనివాస్, వరంగల్ : ఆచార్యా! నా వయస్సు 23 సం॥లు నాకు చిన్నప్పటి నుండి ముక్కునుండి నీరు కారుతూ ఎప్పుడూ పడిశంపట్టి వుంటుంది. ఎంత ప్రయత్నంచేసినా ఎన్ని సంవత్సరాలపాటు ఎన్ని మందులు వాడినా ఈ సమస్య తీరడంలేదు. దయంతో పూర్తి నివారణా మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! 1) తులసిదళాలు 10, మిరియాలు 5, అల్లంముక్క 2గ్రాములు కలిపి నలగ్గొట్టి రెండుకప్పుల నీటిలో వేసి ఒకకప్పుకు మరిగించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి ఉదయం పరగడుపున మరియు సాయంత్రంపూట వేడివేడిగా తాగాలి. తాగిన గంటవరకు మరేమి తినకూడదు, తాగకూడదు, స్నానం చేయకూడదు. 2) ఆవనూనె 10గ్రా, పాతబెల్లం 10గ్రా, కలిపి ముద్దలాగా దంచి రెండుపూటలా బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరించి తింటూవుండు. 3) రోజూ సాయంత్రపూట గోరువెచ్చని ఆవనూనె మూడుచుక్కలు ముక్కులలోను, చెవులలోను వేసుకొని అదేనూనెను ఒళ్ళంతా రుద్దుకొని ఒకగంటాగి వేడినీటితో స్నానంచేస్తుండు. 4) ఆహారంలో కఫాన్నిపెంచే తీపిపదార్థాలు, బెండకాయ, సొరకాయ, దోసకాయ, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, కూల్‌డ్రింకులువంటివి పూర్తిగా నిషేధించు. ఇలా నలభైరోజులపాటు చేసి ఆ తరువాత కార్యాలయానికి వచ్చి కలసి మిగిలిన మార్గాలు తెలుసుకో. శుభం.



సీతోఫలాదిచూర్ణం 1 గ్రా, మోతాదుగా తేనెతో రోజుకు రెండుసార్లు తింటుంటే దగ్గు తగ్గును



ఏ ఔషధాలు లేకుండా ప్రకృతిచికిత్సతో ఆరోగ్యమెలా కాపాడుకోవచ్చు? - 5

గతసంచికలో ఆహారంతో చికిత్సచేసే విధానంలో కొన్ని ధాన్యాల ఔషధగుణాలను తెలుసుకున్నాం. ఇప్పుడు మరికొన్ని ధాన్యాల ఫలితాలను, పండ్లు వాటి ఔషధగుణాలను, వినియోగించు విధానాలను తెలుసుకుందాం.

అంజీరుపండు

దీనినే అంజూరపండు, సీమమేడిపండు అనికూడా అంటారు. ఇది వేడిగుణం కలిగివుంటుంది. శరీరంలో నీటిశాతాన్ని పెంచుతుంది. చర్మాన్ని మృదువుపరుస్తుంది. గుండెకు, గొంతుకు, అన్ని ధాతువులకు, కాలేయానికి, మూత్రపిండాలకు బలాన్నిస్తుంది. క్షయ, దగ్గు, కఫాన్ని హరిస్తుంది. అజీర్ణ సమస్యలను దూరంచేస్తుంది. వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తూ దేహపుష్టిని పెంచుతూ అమితమైన బలాన్నిస్తుంది.



మంచిరక్తాన్ని పుట్టించి, శరీరంలో ప్రసరణకావిస్తూ చెమట వచ్చేటట్లు చేసి మలిన పదార్థాలను శరీరంనుండి బయటకు నెట్టేస్తుంది. అంజీరుపండ్లను పిసికి గడ్డలకు కట్టివుంచితే అవి త్వరగా పరిపక్వమై పగిలి చీము, చెడురక్తం బయటకు వస్తుంది. అంజీరుఆకుల పసరును తెల్లమచ్చల (శ్వేతకుష్ఠు)పై ప్రథమదశలో పూస్తే అవి త్వరగా నయమౌతాయి.



ఎండిన అంజీరుపండ్లు

ఇవి చల్లదనాన్ని కలిగించును. దేహపుష్టి కలిగించి బలాన్నిచ్చును. వీర్యాన్ని వృద్ధిచేయును. అన్నాన్ని త్వరగా జీర్ణంచేయును. గుండెకు, ఊపిరితిత్తులకు మేలుచేయును. ధాతువులకు కర్మేంద్రియాలకు, జ్ఞానేంద్రియాలకు బలాన్ని ఇచ్చును. మూర్ఛ, పక్షవాతరోగులకు మేలుచేయును. వేడిని తగ్గించును. దాహాన్ని తీర్చును. చెమటను పుట్టించి మలినాలను బయటకు తోసివేయును. పొట్టలోని శ్లేష్మాన్ని బయటకు పంపించి సుఖవిరేచనం కావించును.

ఎండిన అంజీరుపండును జీలకర్రతో కలిపి 40రోజులు తింటుంటే హృదయమందుగల వేడి చల్లబడును. వికారాన్ని పోగొట్టును. గుండెలో వచ్చే నొప్పి, ఇతర గుండెవ్యాధులను కూడా హరింపజేస్తుంది. మాటిమాటికి వచ్చే పొడిదగ్గును తగ్గించును. కాలేయానికి బలాన్నిచ్చును. మూత్రంద్వారా పడిపోయే వీర్యాన్ని అరికడుతుంది. ప్లీహవాపును పోగొట్టును. మూలవ్యాధిని పోగొట్టును. మూత్రబంధాన్ని నివారించడమేకాక మూత్ర పిండాలకు కూడా బలాన్నిచ్చును. అంజీరుపండుతో అక్రోట్‌పండును కలిపి తింటుంటే క్రమంగా నపుంసకత్వం తగ్గుతుంది. నడుంనొప్పి కూడా పోగొడుతుంది.

సూచన: వీటిని పరగడపున తినవలెను. దీంతో సమస్యవస్తే అక్రోటు, జీలకర్ర వాడితే సమస్య తీరిపోతుంది.



కప్పు గొర్రెపాలలో 3గ్రా, పల్లేరుపొడి కలిపి రోజూ రెండుసార్లు తాగుతుంటే కిడ్నీలు బాగుపడతాయి



అక్రోట్‌పండు (ఎండినది)

ఇది ఒక కాయగింజలోని పప్పుజాతి. వేడిచేసే గుణం కలిగి వంట్లోని నీటిని తగ్గించును. ధాతువులకు, గుండెకు, పొట్టకు బలాన్నిచ్చును. వీర్యవృద్ధి చేయును.

నులిపురుగులను చంపుతుంది. కడుపులో తిప్పడం అరికడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెంచి మనిషికి ఉల్లాసం కలిగించి ఆయుష్షును వృద్ధిచేయును. సుఖవిరేచనం గావించి పొట్టను మృదువుగా వుంచడమేకాక జీర్ణశక్తిని కూడా పెంచుతుంది. ఆమవాతాన్ని హరిస్తుంది. ఇంద్రియశక్తులను పెంచి వృద్ధులకు సత్తువ కలుగజేస్తుంది.

నీరసపడ్డ రోగులు ద్రాక్ష, అంజీరుపండుతో దీన్ని కలిపి తింటుంటే వారికి బలం చేకూరుతుంది. అలాగే వాతరోగులకు కూడా మేలుచేయును.

సూచన : వేడిశరీరతత్వంగలవారు మితంగా సేవించాలి. అతిగా సేవించినట్లయితే శరీరంలో వేడి పెరిగి నాలుకపై పొక్కులు ఏర్పడును. దీనికి విరుగుళ్ళు 1) పుల్లదానిమ్మపండు 2) గసగసాలపిండి కలిపిన నిమ్మ పండ్లరసం 3) ఉప్పు.



అటుకులు

ఇవి వేడిచేయును. ఆకలి పూర్తిచేయును. అతిగా తింటే కడుపునొప్పి, ఆమశూల, అంగశూలను కలుగజేయును. నపుంసకత్వాన్ని పోగొడుతూ బలాన్నిచ్చును. మలబద్ధకం, కఫం, అగ్నిమాంద్యం చేయును. దీనికి విరుగుళ్ళు 1) ఓమ 2) నీళ్ళు 3) ఉప్పు

1) అటుకులు (నేతిలో వేయించినవి): ఇవి రుచిగా ఉండి బలాన్నిచ్చును. విరేచనబద్ధంగావుండి వేడిచేస్తుంది కాబట్టి సరిపడు నీళ్ళు తాగితే సరిపోతుంది.

2) అటుకులు (పాలలో వేసినవి) : వాతాన్ని హరించి బలాన్నిచ్చును. వీర్యపుష్టి కలిగించి కాంతినిచ్చును. మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది కాబట్టి ఇవి తిన్న తరువాత కొంచెం వాము సేవించడం మంచిది.



అనాసపండు (పైన్‌ఆపిల్)

పుల్లగా మరియు తియ్యగా ఉండి చలువజేస్తుంది. శరీరంలో నీటిశాతం పెంచుతుంది. మేహశాంతిని కలిగించుచు దాహాన్ని తీర్చుతుంది. పైత్యవికారాన్ని, అరుచిని పోగొట్టును. పొట్టకు బలాన్నిచ్చును.

అజీర్ణం,వాతం, దురదలను కలుగజేసే అవకాశం ఉంటుంది కాబట్టి 1) ఉప్పు 2) జీలకర్ర 3) సొంఠిని దీనికి విరుగుళ్ళుగా వాడుకోవచ్చు.



నడుమునొప్పి, వెన్నునొప్పి సమస్య తగ్గిన - అనుభవం

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. అయ్యా నాకు నడుమునొప్పి, వెన్ను నొప్పి సమస్య ఎన్నోరోజులనుండి ఉంది. ఎన్ని మందులువాడినా తగ్గలేదు. మన 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రికలో ప్రచురించిన విధంగా నీరుగొబ్బిమొక్కలతో తయారుచేసిన తైలాన్ని నొప్పులపైన మర్దనచేశాను. వారంరోజుల్లో నా సమస్య తీరింది. జై ఆయుర్వేదం.

పాలూరి సుబ్రమణ్యం, పాలకొల్లు, ప.గో.జి.





కప్పు పాలకూరరసంలో రెండుచెంచాల తేనె కలిపి తాగుతుంటే క్రమంగా హిమోగ్లోబిన్ పెరుగును


డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్

ఏ ఏ అపరాధాలు చేయడంవల్ల

అందమైన తలకట్టు - అందహీనమౌతుంది ?



1. వేసవిలో మాత్రమే చల్లనిపదార్థాలు సహజపద్ధతిలో వాడే అలవాటువున్న భారతీయులు, ఇంగ్లీషువారిని అనుసరిస్తూ ఇండ్లలో ఫ్రిజ్‌లను, ఎయిర్‌కండిషన్‌లను పెట్టుకొని చలికాలంలో కూడా అతిచల్లని పదార్థాలను, పానీయాలను సేవిస్తూ శరీరంలో కఫాన్ని ప్రకోపింపచేసుకొని దానివల్ల నల్లగా నిగనిగలాడే శిరోజాలను తెల్లని రెల్లుగడ్డిలాగా మార్చుకొని ఇరవైలో అరవైలా తయారౌతున్నాం.

2. ఎంత అద్భుతంగా కూరలువండినా అందులో ఉప్పు లేకుంటే రుచి పుట్టని మాట నిజమేఅయినా, అదే ఉప్పు అతిగా వాడటంవలన వెంట్రుకలకు ముప్పుగామారి జుట్టును రాలగొట్టటానికి కారణమౌతుంది.

3. తరతరాలుగా ఆహార తయారీలో మనం ప్రధానంగా వాడుతూ వచ్చిన నువ్వుల యొక్క ఉత్పత్తులను, నువ్వులనూనెను పూర్తిగా విడిచిపెట్టి ఇంగ్లీషువారు మనదేశంలో ప్రవేశపెట్టిన రకరకాల హానికారక చెత్తనూనెలను ఆహారంలో ఉపయోగిస్తూ శిరోజాల శక్తిని బలహీనపరచుకొని బోడితలలతో బావురమంటున్నాం.

4. ఎప్పుడు ఇంట్లోచేసిన పదార్థాలనుతప్ప బయటపదార్థాలను తినే అలవాటులేని మనం, ఇంగ్లీషువారినిచూసి బజారుతిండ్లకు, హోటల్‌తిండ్లకు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్‌సెంటర్లకు, బేకరీలకు తిరగడం మరిగి అక్కడ అనేకసార్లు వేడిచేసిన విషపూరిత నూనెలతో వండబడిన అధికమసాలాలు, మాంసాహారాలు, కుళ్ళినచేపలు, గుడ్లు, నిలువవుంచిన అనేక ఇతర పులిసిన ముదిగినపదార్థాలు తినడానికి అలవాటుపడి బహుసుందరమైన తలకట్టును బహుదరిద్రంగా మార్చుకొంటున్నాం.

5. చలిదేశాలలో పుట్టిన ఇంగ్లీషువారు తలకు నూనెపెట్టుకోరు కాబట్టి "పులిని చూసి నక్కవాతపెట్టుకొని చచ్చినట్లు" వేడి దేశంలో పుట్టిన మనం కూడా వారినిచూసి తలకు నూనె పెట్టుకోవడం మాని మన అందాల శిరోజాలను మనమే అందహీనం చేసుకుంటున్నాం.

6. ఎల్లవేళలా తీపిగావుండే మంచినీటితో మాత్రమే తలస్నానం చేస్తూ ఆరోగ్యవంతమైన వెంట్రుకలను పొందిన మనం ఆ జ్ఞానం మరచిపోయి ఉప్పగావుండే బావినీళ్ళతో బోరింగ్‌నీళ్ళతో, క్లోరిన్ కలిపిన నీటితో తలస్నానంచేస్తూ రమణీయమైన తలజుట్టును రాలగొట్టుకుంటున్నాం.

7. ఇంగ్లీషువారు విషరసాయన పదార్థాలతో తయారుచేసిన షాంపులను వాడటంచూసిన మనం, మన తరతరాల సాంప్రదాయక తలస్నాన విధానమైన కుంకుడు, శీకాయవాడడంమాని వారి షాంపులను సబ్బులను దశాబ్దాల తరబడి వాడుతూ సుందరమైన తలకట్టును చిందరవందర చేసుకుంటున్నాం.

8. అధికసమయం టీ.విలముందు, కంప్యూటర్లముందు, అధిక వెలుతురును ప్రసరింపచేసే లైట్లక్రింద కాలం గడుపుతూ వాటి తీవ్రమైన రేడియేషన్ ప్రభావానికి జుట్టును సమూలంగా నిర్మూలనం చేసుకొంటూ ఆ కరెంట్ బల్బులలాగే గుండ్రని, నున్నని బట్టతలను సృష్టించుకొంటున్నాం. ఇప్పటికైనా మీ అలవాట్లను సరిదిద్దుకొని అందమైన, వత్తయిన తల జుట్టును పొందండి.



ఏడుచుక్కల మర్రిపాలలో తగినంత పంచదార కలిపి తాగితే మూత్రంలో రక్తంపడటం ఆగిపోతుంది

నిండు ఆరోగ్యానికి జోడి - నేలతాడి



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

నేలతాడిమొక్క - గురించి

దీనిని సంస్కృతంలో 'ముసలీ', 'వారాహి' అని, హిందీలో 'కాలీముసలీ' 'సఫేద్ ముసలీ' అని అంటారు. ఇది తెలుపు, నలుపు రెండుజాతులుగా మెట్ట ప్రాంతాల్లోను, అటవీ భూముల్లోనూ విస్తారంగా లభిస్తుంది. దీని దుంపలు జానెడుపొడవు వరకు పెరుగుతాయి. దీని లేతాకులు కర్జూరపుఆకుల్లాగా చిన్నవిగా ఉంటాయి. పూలు పసుపుపచ్చనిరంగులో పూస్తాయి. దీనివేరు తీపి, చేదు రుచులతో కూడి, జిగురు పదార్థంతో సమ్మిళితమై ఉంటుంది.

ఇది మేహరోగాలను, ఉష్ణరోగాలను, అతిరక్తంవల్ల కలిగే రోగాలను, క్షయను, స్త్రీల ఋతురక్తదోషరోగాలను, బట్టంటువ్యాధులను, గనేరియా, వీర్యనష్టం, ఉబ్బసం, మూలవ్యాధి, కామిల, వాంతి, విరేచనం, దగ్గు, పిచ్చి కుక్కవిషం, స్ఫోటకం, మొదలైన అన్ని రోగాలను పోగొడుతూ శారీరక బలాన్ని, వీర్యబలాన్ని, ఆయువును పెంపొందించే అమూల్య ఓషధీరత్నం.

సకల వాతరోగాలకు - నేలతాడి

నేలతాడిచూర్ణం 3గ్రా, ఉత్తరేణిచూర్ణం 5గ్రా, కలిపి రోజూ ఉదయం పరగడపున మంచినీటితో సేవిస్తుంటే సకల వాతవ్యాధులు క్రమంగా హరిస్తాయి.



శరీరానికి మంచిరంగుకోసం - నేలతాడి

నేలతాడిదుంపలచూర్ణం పూటకు 3గ్రా, పటికబెల్లం 3గ్రా, రెండూ కలిపి పొడిగాచేసి కప్పు పాలలో కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే క్రమంగా శరీరంలోని నలుపు విరిగి, చర్మకాంతి పెరిగి మంచిరంగు కలుగుతుంది.

ఉదరవ్యాధులకు - నేలతాడి

నేలతాడిదుంపలచూర్ణాన్ని పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా ఒకగ్లాసు మజ్జిగ తేటలో కలుపుకొని తాగుతుంటే సకల ఉదర రోగాలు హరించిపోతాయి.

కఠినమైన రక్తవిరేచనాలకు - నేలతాడి

నేలతాడిదుంపలచూర్ణం 10గ్రా, వెన్న 10గ్రా, పంచదార 10గ్రా, కలిపి ఒక మోతాదుగా రెండుపూటలా తింటుంటే రెండులేక మూడురోజుల్లో ఎంత కఠినమైన రక్తవిరేచనాలైనా కట్టుకుంటాయి.

కలరావ్యాధికి - నేలతాడి

నేలతాడిదుంపలను, బియ్యం కడిగిన నీటితో మెత్తగానూరి బొడ్డు మీద పట్టువేస్తుంటే కలరావల్ల కలిగిన విరేచనాలు, వాంతులు తగ్గి వ్యాధి హరించిపోతుంది.



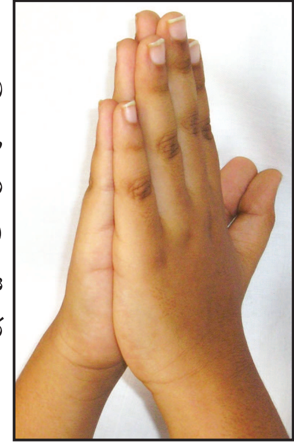
నడుమువరకు గోరువెచ్చని నీటిలో కూర్చొనుట వల్ల మూత్రనిరోధం తగ్గి మూత్రం వస్తుంది


డా॥ కె. విశ్వనాథం, ఎన్.డి.,

ముచ్చటైన ముద్రలతో ముంచుకొచ్చే రోగాలు మాయం

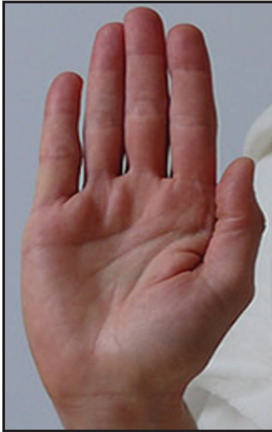
గతసంచికలో దగ్గు, దమ్ము, యౌవనశక్తికి లింగముద్ర, కఫవాతానికి మహావాతనాశకముద్ర, అధికరక్తపోటును అరికట్టే ముద్రలగురించి తెలుసుకున్నాం. ఈ సంచికలో మరికొన్ని ముద్రల గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం.

నమస్కారముద్ర



పక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండు అరచేతులను సమంగా కలిపి ఛాతికి ఆనించి ఉంచాలి. ఇదే నమస్కారముద్ర. మన భారతీయ సాంప్రదాయం ప్రకారం పూజ్యులు, గౌరవనీయులు, పెద్దలు ఎవరు కనిపించినా ఈ ముద్రవేసి నమస్కరిస్తాం. ఈ ముద్రను ఆచరించడంవల్ల గౌరవమర్యాదలు, ప్రేమానురాగాలు పెరిగి ద్వేషాలు తొలగిపోతాయి. ఏ ఆలయానికి వెళ్ళినా, దేవుళ్ళ విగ్రహాలు, పటాలు కనిపించిన తలవంచి నమస్కరించేది ఈ ముద్రతోనే. హాయ్ అని, హలో అని చేయెత్తి పలకరించే సాంప్రదాయానికి స్వస్తిచెప్పి నమస్కార ముద్రతో నమస్కరించవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

అభయముద్ర



పక్కచిత్రంలో చూపించిన విధంగా చేతిని భుజంవరకు ఎత్తి అరచేతితో అభయమివ్వాలి. ఇదే అభయముద్ర. దేవతావిగ్రహాలను గమనించండి. ఎప్పుడూ అభయహస్తం ఉంటుంది. అంటే మనం కోరుకున్న కోరికలు నెరవేరుతాయని, అష్టైశ్వర్యాలు కలుగుతాయని అర్థం. అందుచేత ప్రతీరోజు దైవంగా భావించే ఇష్టదైవాన్ని, తల్లిదండ్రులకు, గురువులకు నమస్కరించి పాదాభి వందనాలుచేసి అభయం పొందాలి. మనం అనుభవంతో, వయసులో ఎదిగిన తరువాత మనకన్నా చిన్నవారికి అభయమిచ్చే శక్తి లభిస్తుంది. అప్పుడు మనం కూడా అభయమివ్వవచ్చు.

అంగీకారముద్ర



పక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా చక్కగా నిల్చొని మోచేతి వద్ద చేతిని ముడిచి పిడికిలి బిగించి, బొటనవేలు నిటారుగాఉంచి అంగీకారం తెలియజేయడమే అంగీకారముద్ర అనబడును.

ఏదైనా పని పూర్తయ్యాక లేదా పనికి ఒప్పుకున్నా ఈ ముద్రతో అంగీకారం తెలియ జేయడం మనం గమనిస్తుంటాం. ఈ ముద్రను ఆచరించడంవల్ల మనలో పట్టుదల పెరిగి కార్యోన్ముఖులై విజయం సాధిస్తారు.

పైన తెలిపిన అన్ని ముద్రలను రోజూ రెండుమూడుసార్లు 5 నుండి 10 నిమిషాలు ఆచరించడంవల్ల మనలో సాత్వికత, నమ్రత కలిగి, గౌరవమర్యాదలు పెరిగి అన్ని కార్యాల్లో విజయంపొంది ఆయురారోగ్యాలతో, అష్టైశ్వర్యాలతో తులతూగాలని కోరుతూ ఈ ముద్రల ను మీకందిస్తున్నాం.




ముల్లంగి ఆకులరసం 30గ్రా, మోతాదుగా రోజూ తాగుతుంటే మధుమేహం తగ్గుతుంది



పిల్లల్లారా! సన్నగా ఉన్నామని దిగులుపడుతున్నారా? లడ్డులాగా, బొద్దుగా కావాలనుకుంటున్నారా?

డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

తప్పుడు అలవాట్లు

ఈనాడు చాలామంది యువతీయువకులు సన్నగా గాలిలో ఎగిరిపోయేంత బక్కపీసుల్లాగా కనబడుతున్నారు. సారంలేని నిస్సారమైన పదార్థాలు సేవించడం, వేళకు భోజనం చేయకపోవడం, బజార్లలో ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్‌వంటి నానా చెత్త తినడానికి అలవాటుపడటం, కళ్ళు పీక్కుపోయేటట్లు టి.వీల్లో క్రికెట్, సినిమాలు, ఫ్యాషన్ టి.విలవంటి మొదలైన దరిద్ర్యాన్ని చూడటం, కంప్యూటర్లకు అతుక్కుపోయి ఉండటం, రాత్రిళ్ళు అతిగా మేల్కొని, పగలు నిద్రపోవడం వంటి దౌర్భాగ్యపు అలవాట్లతో నేటి యువత నిర్వీర్యమై పోతున్నారు.

అందుకే తిన్నతిండి వంటబట్టక శక్తిహీనులుగా, బక్కసన్నాసుల్లాగా తయారౌతున్నారు. వీళ్ళంతా లావు కావాలని, మంచి బలిష్టులుగా అందంగా తయారుకావాలని మనసులో ఊహించుకొంటూ ఉంటారేగాని అందుకు తగిన ప్రయత్నం మాత్రం చేయరు.

ఆకలి పెరగడానికి

ఏ తప్పులు చేయడంవల్ల ఆరోగ్యం క్షీణించి బక్క చిక్కిపోయారో ఆ తప్పులనుంచి ముందుగా బయటపడటానికి ప్రయత్నించాలి. తరువాత కడుపులో మందగించిన జఠరాగ్ని అభివృద్ధి కావడంకోసం వారం పదిరోజులపాటు రోజూ మూడునాలుగుసార్లు పండ్లరసాలు సేవించాలి. ద్రాక్షరసం లేక ఆపిల్‌రసం, కమలాపండురసం లేక బత్తాయారసం తాగాలి.

ఉదయంపూట తప్పనిసరిగా ఒకచెంచా అల్లంరసం, అరచెంచా తేనె కలిపి తింటుండాలి. రాత్రి నిద్రపోయేముందు వాము, జీలకర, ధనియాలు, సోంపుగింజలు ఈ నాలుగు కలిపి ఒకచెంచా మోతాదుగా నలగ్గొట్టి ఒకగ్లాసు మంచి



నీటిలో వేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు అందులో కొంచెం ఉప్పు కలిపి తాగాలి. ఇలా చేయడంవల్ల మీకు ఆకలి అద్భుతంగా పెరుగుతుంది.

అశ్వగంధపాలు

రాత్రి నిద్రపోయేముందు ఒకగ్లాసు పాలల్లో ఒక చెంచా అశ్వగంధచూర్ణం, ఒకచెంచా అతిమధురంపొడి, ఒక చెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి తాగాలి.

ఈ విధంగా చేస్తూ పరిమితమైన వ్యాయామం, ప్రాణాయామం చేస్తుంటే మీరు ఎంత అందంగా, ఎంత ఆరోగ్యంగా, ఎంత దృఢంగా, ఎంత ఆకర్షణీయంగా తయారౌతారో మీకే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది.

జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి

మేలురకమైన సోంపుగింజలు తెచ్చి, అందులో మట్టి రాళ్ళులేకుండా శుభ్రంగా చెరిగి, కొంచెం దోరగావేయించి దంచి జల్లెడపట్టి పలుచటి గుడ్డలో వస్త్రఘాళితంచేసి, ఆ పొడితో సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి గాజుసీసాలో నిల వుంచుకోవాలి. పిల్లలకు, పెద్దవారికి వారివారి వయసునుబట్టి 3గ్రా, నుండి 6గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత తిని మంచినీళ్ళు తాగుతుంటే మానసిక దౌర్బల్యం తగ్గి, మెదడుకు శక్తి పెరిగి జ్ఞాపకశక్తి అధికమౌతుంది.



వెల్లుల్లి, ఉసిరిక, తేనె, అల్లం, కిస్‌మిస్, వాము, దానిమ్మ - ఇవి గుండెకు బలం కలిగిస్తాయి

గతసంచిక తరువాత...

మహర్షి పతంజలి అష్టాంగయోగం-4

కేసరి నరసింహాచారి గారి సౌజన్యంతో...

గతసంచికలో అహింస, సత్యం, ఆస్తేయం, బ్రహ్మచర్యం మొదలగు యమములు, వాటిని పాటించడంవల్ల లాభాలు, పాటించకున్న జరిగే నష్టాలు తెలుసుకున్నాం. ఈ సంచికలో అపరిగ్రహం అనే యమము మరియు నియమములలో శౌచము, సంతోషము, తపస్సుల గురించి తెలుసుకొని ఆచరిద్దాం.



5) అపరిగ్రహము : ఇతరులు ఊరికేనే ఇచ్చినా లేక ఇతరులను పీడించి లంచాలరూపాన గానీ మరియు కట్నకానుకల రూపానగానీ తీసుకొనక యుండుట, అపరిగ్రహమనబడును. నేడు సమాజమునందు పరిగ్రహము (తీసుకొనుట) లంచాలపేరిట, కానుకలపేర, ప్రతి ఆఫీసుల్లోనూ మరియు రాజకీయాల్లోనూ విలయతాండవము జేయుచున్నవి.

ఇక వరకట్నములపేరిట, కట్నకానుకల పేరిట వరుడు మరియు వరుని తరఫువారు, వధువును, వధువు తరఫువారిపైన చేయు దౌర్జన్యాలు, దోపిడీలు, వధువు హత్యలు నేడు విళయతాండవము జేయుచున్నవి. వాటి నిర్మూలనకై ప్రభుత్వం ఎన్ని చట్టాలను తెచ్చినా, మహిళా సంఘాలు ఎంత పోరాడినా, జనాల్లో మాత్రం మార్పురావడంలేదు సరికదా, దినదినం ఈ దురాచారం పెరిగిపోవుచూనే ఉన్నది. ఇది చాలా శోచనీయం. ఇకనైనా ప్రజల్లో, ముఖ్యంగా మహిళల్లో మార్పురావాలి.

సమాజంలో మార్పు రావడానికై ముందుగా, మనమే ఈ లంచాలను మరియు వరకట్నకానుకలను తీసుకొనుట మానివేయాలి. ఆ తరువాత మనం ఇతరులకు లంచాలనిచ్చుట క్రమేణా మానివేయాలి. ఇట్లు ప్రతీ ఒక్కరూ ప్రయత్నించినప్పుడే సమాజమునందుగల ఈ పరిగ్రహ దురాచార మహమ్మారిని కూకటివేళ్ళతో కూల్చివేయగలుగుదుము.

దీనికంతటికీ మనమే బాధ్యులముగానీ, ఇతరులను బాధ్యులుగాజేసి తను చేతులు దులుపుకొని తప్పుకొనుట భావ్యముకాదు. కనుక ఇకనైనా ప్రతీ యోగాభ్యాసి ఈ అపరిగ్రహ ధర్మసూత్రమును పాటించుట, తమ కనీస ధర్మమని మరువకూడదు. ఇట్లు పై తెలిపిన అయిదు యమములను అనగా సంఘునియమాలను ఉల్లంఘింపకుండాయుండి, వ్యక్తిగతంగా పవిత్రమైన నిర్మల శ్రేష్ఠ మానవతాజీవనమును గడుపుటకై, మరో అయిదు నియమాలను కూడా పాటించి ఆదర్శవంతమైన నిస్వార్థ జీవనమును గడపవలసియున్నది.



ఉసిరికకషాయంలో కొంచెం తేనె, పసుపు కలిపి తాగితే మూత్రంలో పడే చీము తగ్గుతుంది

నియమములు

'శౌచ సంతోష తప: స్వాధ్యాయ, ఈశ్వర ప్రణిధానాని నియమా' అనగా 1) శౌచము (శారీరక మరియు మానసిక పరిశుభ్రత పాటించుట) 2) సంతోష (సదా సంతోషముతో యుండుట) 3) తపస్సు (కార్యసాధనలో కలుగు శ్రమ మరియు కష్టనష్టాలను ఓర్చుకొనుట) 4) స్వాధ్యాయము (విద్య నేర్చుకొనుట మరియు సద్గ్రంథములను చదివి విజ్ఞానమును పెంపొందించుకొనుట) మరియు 5) ఈశ్వరప్రణి ధానము (పరమ గురువైన ఆ పరమేశ్వరున్నే నమ్ముకొని, అతనికి తాను జేయు సుకర్మలన్నింటినీ సమర్పించుకొని, వాటి కర్మఫలములను ఆశింపకయుండుట)యను ఈ అయిదు వ్రతములకే నియమములని పేరు.

1) శౌచము: 'శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం' అనగా ధర్మసాధనకై మనమీ శరీరమును సాధనముగా (పనిముట్టుగా) ఉపయోగిస్తున్నాము. కనుక దీనిని మనము ఎల్లప్పుడు పరిశుభ్రంగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవలసిన బాధ్యత ఎంతైనా ఉన్నది. శౌచమనగా పరిశుభ్రత. ఈ శౌచము రెండు విధములు అవి 1) బాహ్యశౌచము : అనగా శారీరక పరిశుభ్రతవల్ల శారీరక ఆరోగ్యం 2) అంతర్ శౌచము : అనగా మానసిక చిత్త పరిశుభ్రతవల్ల ఆత్మప్రశాంతత లభించును. సర్వరోగాలకు మరియు సర్వమానసిక ఆందోళనలకు మూలకారణం మనలోని శారీరక మానసిక మాలిన్యములే.

కనుక ప్రతిదినం మనం ఉదయం 5 లేక 6 గంటలకు లేచి ముఖం కడుక్కొని అర్థగంట నుండి ఒక గంటపాటు వ్యాయామంగానీ, ఆసనప్రాణాయామములను గానీ లేక నడకగాని ఆచరించి గంటతరువాత సున్నిపిండితో శరీరమురికి నంతా శుభ్రపరచి స్నానంచేయవలయును. శరీర రక్షణార్థమై సాత్వికమైన శాకాహారం మితంగా భుజించుట, ఆయాకాలములందు లభించు పండ్లను తినుట మరియు శరీరానికి కావలసినంత నీరును తాగుట మరువకూడదు.

అలాగే శరీరాంతక మానసిక పరిశుభ్రతకై (మనసును నిర్మలంగా యుంచుకొనుటకై అందులోయున్న షడ్ దుర్గుణములను బయటికి పారద్రోలవలసి యున్నది. అవి 1) కామము : అనగా అత్యధికమైన ఆశలు, గొంతెమ్మ కోర్కెలు, అధికమైన శృంగారకోరికలు కలిగియుండుట.

2) క్రోధము : అనగా కానిపోని విషయానికి కూడా ఊరికనే అత్యధికమైన కోపతాపముజెందుట ఇతరులపై మండిపడుట.

3) లోభము : తాను సంపాదించినది తానూ తిని సుఖపడక, ఇతరులకూ పెట్టక మరియు దానము కూడాచేయక పిసినారితనము కలిగియుండుట. (మిగతా వచ్చే సంచికలో...)



కలబందరసము 10గ్రా, పసుపు చిటికెడు కలిపి తింటుంటే ప్లీహవ్యాధి నయమౌతుంది

అల్లంతో అనేక అద్భుతయోగాలు



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

అల్లం - గుణధర్మాలు

అల్లం గురించి తెలియనివారుండరు. ఎందుకంటే దీన్ని మనం రోజూ వంటల్లో వేస్తుంటాం. దీన్ని హిందీలో అదరక్ అని అంటారు. అల్లం అత్యంత తీక్షణమైనది. లోపలికి తీసుకున్న తరువాత ఇది తీపిగా మారుతుంది. శరీరంలోని అధిక వాతాన్ని, అధిక కఫాన్ని తీసివేయడంలో దీనికి ఇదే సాటి. ఉప్పు కలిపిన అల్లం ఉదరంలో మందగించిన అగ్నిని ఉద్దీపనంచేసి ఆకలిని పెంచుతుంది.

అన్ని దగ్గులకు - అల్లం

అల్లంరసం ఒక టీచెంచా, మంచి తేనె ఒక టీచెంచా కలిపి రెండు లేక మూడుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు తింటుంటే దగ్గులు తగ్గిపోతాయి.

వాంతులకు - అల్లం

అల్లంరసం ఒక టీచెంచా, ఉల్లిగడ్డరసం ఒక టీ చెంచా కలిపి రోజుకు రెండు లేక మూడుసార్లు తాగుతుంటే వాంతులు తగ్గిపోతాయి.

అజీర్ణం, కడుపుబ్బరానికి - అల్లం

అల్లంరసం ఒక టీచెంచా, దోరగా వేయించిన ఓమ పొడి అరటీచెంచా, కండచక్కెర ఒక టీచెంచా కలిపి రెండు పూటలా ఆహారానికి గంట ముందు సేవిస్తుంటే అజీర్ణం, కడుపుబ్బరం హరించిపోతాయి.

శరీరవాపులకు - అల్లం

అల్లంరసం రెండు టీచెంచాలు తీసుకొని అందులో పాతబెల్లం 20గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే శరీరంపై వచ్చిన వాపులు తగ్గిపోతాయి. ఇది వాడేటప్పుడు ఆహారంలో మేకపాలు మాత్రమే వాడాలి.



చెవినొప్పికి - అల్లం

వడపోసిన అల్లంరసాన్ని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి మూడు నాలుగు చుక్కలు చెవుల్లో వేస్తుంటే చెవినొప్పి తగ్గిపోతుంది.

వ్రణములు, సంధిశూలలకు - అల్లం

అల్లాన్ని దంచితీసిన రసం 100గ్రా, మంచి నువ్వుల నూనె 100గ్రా, ఈ రెండు కలిపి చిన్నమంటపైన అల్లం రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఈ తైలముతో స్నానానికి గంటముందు వంటికి మర్దన చేసుకుంటుంటే సంధుల్లో నొప్పులు, శరీరంపై వచ్చిన చిన్నచిన్న వ్రణములు హరిస్తాయి.

కామెర్లకు - అల్లం

అల్లంరసం ఒక టీచెంచా, త్రిఫలచూర్ణం ఒక టీ చెంచా, పాతబెల్లం 10గ్రా, ఈ మూడింటిని కలిపి ప్రతిరోజు పరగడుపున సేవిస్తుంటే క్రమంగా కామెర్లు తగ్గిపోతయ్. చప్పిడిపథ్యం పాటించాలి. ఇది దీర్ఘకాలిక కామెర్లరోగులకు కూడా బాగా ప్రయోజనకారి.



తిప్పతీగచెట్టు రసం 5గ్రా, తేనె తగినంత సేవిస్తుంటే కామెర్లు తగ్గిపోతాయి



దిరిసెనచెట్టు యోగాలు

దిరిసెనచెట్టుగింజలు తెచ్చుకొని మొదటిరోజు 1 గింజపప్పు, రెండవ రోజు 2 గింజల పప్పులు, మూడవరోజు 3 గింజలపప్పులు, నాలుగవరోజు 4 గింజలపప్పులు, అయిదవరోజు 5 గింజలపప్పులు, ఆరవరోజు 6 గింజలపప్పులు, ఏడవరోజు 7 గింజలపప్పులు మంచినీటితో లేదా మజ్జిగతో సేవిస్తుంటే ఏడు రోజుల్లో రక్తమొలలు హరించిపోతయ్ (లేదా)

దిరిసెనగింజలను దంచి పొడిచేసి జల్లించి దానికి సమతూకంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని 3గ్రా, మోతాదుగా ఆవు నెయ్యి 20గ్రా, కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే దీర్ఘకాలంగా వేధించే రక్తమొలలు నిశ్శేషంగా నిర్మూలనమౌతయ్.

మూత్రవ్యాధులకు - ముచ్చటైన యోగం

దిరిసెనచెట్టునుండి తెచ్చిన ఆకులను లేదా పూలను దుమ్ములేకుండా కడిగి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి దంచి జల్లించాలి. దాంతో సమానభాగంగా ధనియాలపొడి, కండచక్కెరపొడి కలిపి గాజుపాత్రలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని 5గ్రా, మోతాదుగా మంచినీటితో లేదా పలుచని తీయని మజ్జిగతో కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే మూత్రంలో మంట, చురుకు, వేడి తగ్గిపోతయ్.

అంటువ్యాధులకు - అపురూపయోగం

పైన తెలిపినట్లు విధియుక్తంగా పూజించి తెచ్చిన దిరిసెనచెట్టు బెరడును దేశవాళి ఆవుమూత్రంతో సానరాయిపైన అరగదీసి ఆ గంధాన్ని వంటికి లేపనంచేసుకోవాలి. అదేవిధంగా దిరిసెనఆకులను తాడుతో బిగించి వాకిళ్ళకు తోరణాలుగా కట్టుకుంటుంటే ఏ అంటువ్యాధులు వారి దరిచేరలేవు.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీ జయప్రకాష్, ఓల్డ్ అల్వాల్, సికింద్రాబాద్ రూ. 10,000/-
శ్రీమతి మద్దుల సుబ్బమ్మ, నెల్లూరు రూ. 1500/-
శ్రీ యు. విజయ్‌కుమార్, మటంపల్లి,చిత్తూరురూ. 1200/-
శ్రీ ఎల్. నారాయణమూర్తి, వందవాసి, చెన్నై రూ. 1116/-
శ్రీ సిద్దార్థ, దిల్‌షుక్‌నగర్, హైద్రాబాద్ రూ. 1116/-
శ్రీమతి కె. విమలావతి, భరత్‌నగర్, హైద్రాబాద్‌రూ. 516/-
శ్రీమతి ఎం. కుసుమవతి, కోఠి, హైద్రాబాద్ రూ. 516/-
శ్రీమతి టి. అనసూయ, కూకట్‌పల్లి రూ. 500/-
శ్రీ V.V.S. సుబ్రమణ్యం, మోతీనగర్, హైద్రాబాద్‌రూ. 500/-
శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి రూ. 500/-
శ్రీ ఎస్.బి.ప్రకాశరావు, ఉమారాణి,చైతన్యపురి,హైద్రాబాద్ రూ. 350/-
శ్రీ జి. సీతారామిరెడ్డి, నల్లపాడు, గుంటూరు రూ. 300/-
శ్రీ కె.సి.నర్సింహులు, అడ్వకేట్, మహబూబ్‌నగర్‌రూ. 200/-



శ్రీ ఎన్. ఎస్. మూర్తి, బెంగళూరు రూ. 116/-
శ్రీమతి జి.ఎస్. రమీల, అర్మూర్ రూ. 116/-
శ్రీ పి. రమేష్, కొత్తగూడెం రూ. 108/-
శ్రీమతి ఎస్. రామరక్షిత, వనపర్తి రూ. 105/-
శ్రీ జి. సంజీవరాయుడు, కూకట్‌పల్లి, హైద్రాబాద్ రూ. 100/-





సునాముఖిచూర్ణం 3గ్రా, అరకప్పు మజ్జిగలో కలిపి తాగుతుంటే అధికంగా చెమటొచ్చే వ్యాధి తగ్గును

ఏల్చూరి
ఆయుర్వేద గీతాలు

రచన : డా॥ ఏల్చూరి

ఆయుర్వేద పాటలపుస్తకం వెలువడింది

ప్రియపాఠకులారా! ఇంతవరకు మన పత్రికల్లో అనేక ఆయుర్వేదగీతాలు ప్రకటించడం జరిగింది. ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారిచే రచింపబడిన ఆయుర్వేద విజ్ఞానగీతాలు, మొక్కలపై వ్రాసిన పాటలు, మహిళలపాటలు, పిల్లల పాటలు, దేశభక్తి గీతాలు, పంచభూత చికిత్సాగీతాలు, ప్రాణాయామ గీతాలు అన్నీ కలిపి 'ఏల్చూరి ఆయుర్వేద గీతాలు' అనే పేరుతో ముద్రించడం జరిగింది. ఈ పాటల్లో ఎన్నో సులభమైన చికిత్సా విధానాలు, ఎన్నో చెట్ల ఔషధరహస్యాలు కూర్చబడివున్నయ్.

ఈ గీతాలు నేర్చుకొని మీమీ ప్రాంతాల్లో అందరికీ నేర్పుతూ ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని, దేశభక్తిని ప్రజల్లో పెంపొందించవలసిందిగా ఆయుర్వేద అభిమానులకు సూచిస్తున్నాం.

వెల : రూ. 50/-

చూడు విద్యార్థీ! ఇటు చూడు విద్యార్థీ!

ప॥ చూడు విద్యార్థీ! ఇటు చూడు విద్యార్థీ!
ఈ చదువులెట్లా ఉన్నాయో కనరా విద్యార్థీ ॥2॥

1చ॥ మూడేళ్ళ వయసులోనె - నర్సారీ క్లాసులంట
ఆ క్లాసు సీటు కొరకు - లక్షాడొనేషనంట
మాటలైన రాకముందే - పుస్తకాల మూటలంట
ఆ మూట మోయలేక - బిడ్డవీపు విరిగెనంట ॥చూడు॥

2చ॥ ఇంగిలీసుమీడియంలో - తెలుగుభాష నేర్పరంట
తెలుగులోనమాటాడితె - చెంప పగలగొడతరంట
అమ్మనాన అనకుండ - మమ్మిడాడీ అనాలంట
తెలుగుభాష పూర్తిగా - తెగులుబట్టి పోవాలంట ॥చూడు॥

3చ॥ నల్లడబ్బున్నోళ్లకు - నాణ్యమైన చదువులంట
గరీబోళ్ళ బిడ్డలకు - గవర్నమెంటు స్కూళ్ళంట
పసిపిల్లల మనసుల్లో - పేదాధనిక భేదమంట
ఆ భేదం పెరిగిపెరిగి - దేశానికె ముప్పంట ॥చూడు॥

4చ॥ స్వదేశీయ శాస్త్రాలు - చదువుల్లో వద్దంట
విదేశీయ చదువులే - విద్యార్థికి ముద్దంట
పాశ్చాత్య సంస్కృతికి - ప్రథమస్థానమిస్తరంట
దేశభవితఏమైనా - నాయకులకు పట్టదంట ॥చూడు

5చ॥ వేలమంది చేసేపనిని - కంప్యూటరు చేస్తదంట
చదువున్న కుర్రకారు - సర్కారుకు వద్దంట
ఎంత చదువుచదివినా - ఉద్యోగం రాదంట
బిక్కముఖం ఏసుకొని - బిచ్చమెత్తుకోవాలంట ॥చూడు॥

6చ॥ దేశీయపు చదువువల్లె - దేశభక్తి పెరుగునంట
వృత్తివిద్య నేర్చుకుంటే - మంచిబ్రతుకు దొరుకునంట
వ్యర్థమైన డిగ్రీలకు - వృధా చేయవద్దంట
బ్రతికించే చదువునేర్చి-సుఖశాంతులు పొందమంట ॥చూడు॥

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! 108 గోచికిత్సలతో కూడినటువంటి ఈ పుస్తకాన్ని మీ దగ్గర్లోని మన ప్రచారకుల నుంచి అందుకోండి.

అనేక అనారోగ్య సమస్యలకు
ఆవుతో
అమృత చికిత్సలు

ఆయుర్వేద మహర్షి
డా॥ ఏల్చూరి

ప్రియమైన మిత్రులారా ! కులమతభేదమనే రోగం మన మానవులకు తప్ప రోగాలకు లేదు. కులంమతం అనే అడ్డుగోడలను అడ్డంగా కూల్చి వేసి భారతీయులమైన మనమంతా ఒకే భారతమతస్తులమనే భావనతో మన కన్నతల్లిలాంటి గోమాతను రక్షించుకుందాం. ఆ తల్లి కరుణా కటాక్ష వీక్షణాలతో మనమూ రక్షించబడదాం...... డా॥ ఏల్చూరి



మారేడాకుల రసమును శరీరానికి రాసుకుంటే
చెమట వాసనపోయి శరీరం పరిమళించును

ముఖ్య గమనిక



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S., MD(Ayu) గారిని సంప్రదించడానికి ఫోన్‌ద్వారా ముందుగా అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడును. ఇతర ప్రాంతాలనుండి చికిత్సకోసం మరియు ఆరోగ్యసలహాలకోసం వచ్చేవారు 9912177577, 040-42408568 నంబర్లకు ఉదయం 9 గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ లోపు మాత్రమే ఫోన్‌చేసి అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకోగలరు.

సంప్రదించు వేళలు: ఉ॥ 9 గం॥ నుండి మ॥ 1 గం॥ వరకు (సోమవారం నుండి శనివారం వరకు)

e-mail : rajaranjith10@gmail.com, andarikiayurvedam@gmail.com

గమనిక

ప్రతిరోజు ఉ॥ 7 గం॥ నుండి సా॥ 6 గం॥ వరకు , ఆదివారంరోజున ఉ॥ 8 గం॥ నుండి మ॥ 12 గం॥ వరకు వైద్యులు అందుబాట్లో ఉంటారు.

సా॥ 6 గం॥ తర్వాత వైద్యులను సంప్రదించ వలసినవారు ముందుగా పేరు, ఫోన్‌నంబరు నమోదుచేసుకోగలరు.

ఈ సదవకాశాన్ని ఉపయోగించుకొని సంపూర్ణారోగ్యాన్ని పొందగలరని ఆశిస్తున్నాం.

ఫోన్: 040-42408568, 8801005226

ఏ పేజీలో ఏ అమృతముంది?



భోజనంలో మొదటిముద్దలో అరచెంచా ధనియాలపొడి, చెంచా నెయ్యి తింటుంటే అజీర్ణం హరిస్తుంది

పత్రికావర్గం

జనరల్ మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

కార్యాలయ సిబ్బంది
బి.మల్లికార్జున్,ఎ.సీతారామశర్మ
జి.శంకర్,ఎన్.నాగరాజు,భాస్కర్

సహసంపాదకులు
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ నరహరి, B.A.M.S.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న
శ్రీ జి. మధుసూదనశర్మ, వైద్యపండితులు

ప్రత్యేక సలహాదారులు
శ్రీ ఎం. వీరరాఘవులు

వైద్య సలహాదారులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్
శ్రీ కె. రఘురామరాజు

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ :
9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి - 18, సంచిక - 5, ఆగష్టు - 2014, పేజీలు - 36, రూ. 15/-



కొత్త కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి, ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

పాత కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

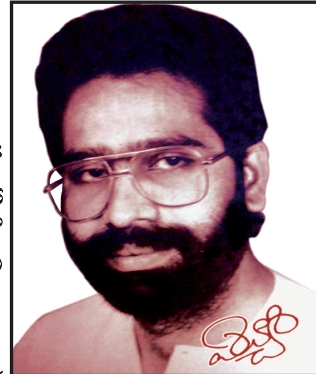
సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,

గౌరవ వైద్య సలహాదారులు
డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ., సంఘసేవకులు
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Phd.,

గ్రాఫిక్ డిజైనర్ : ఉదయ్‌కుమార్ కొత్తపల్లి

స్వాతంత్ర్యానికి అర్థం - సంపూర్ణారోగ్యం



ఒక దేశాభివృద్ధికి తార్కాణం ఆ దేశప్రజల సంపూర్ణ ఆరోగ్యమేకానీ మరేదీ ప్రగతికి ప్రతిరూపంకాదు. ఏ దేశప్రజల ఆరోగ్యమైనా, ఆ దేశంలో తరతరాల పరీక్షలల్లో పరిశోధనల్లో నిగ్గుతేలిన ఒక నిర్దిష్టమైన జీవనవిధానంపైనే ఆధారపడివుంటుంది. ఆ జీవనవిధానమే సంస్కృతి అనబడుతుంది.

దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత మన పాలకులు దేశసంస్కృతిని మరింత క్రమబద్ధంచేసి ప్రజలను పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా మార్చవలసిందిపోయి, ప్రజల శారీరక, మానసిక, సామాజిక, వైయక్తిక, ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి భంగం కలిగించే విదేశీ విషసంస్కృతికి రాచబాటలు వేశారు.

విదేశీ విద్య, విదేశీ వైద్యం, విదేశీ వ్యవసాయం, విదేశీ నాగరికత స్వదేశంనిండా పేరుకుపోతూవుంది. భారతీయత లేని భారతదేశంలో భారతమాతను తలచుకునేవారు కూడా నేడు కరువైపోతున్నారు. దేశభక్తి, మాతృభక్తి, పితృభక్తి, గురుభక్తి అనేవి మచ్చుకైనా నేడు కానరావడంలేదు.

భారతీయ సంస్కృతికి ప్రతిబింబాలైన ప్రేమానురాగాలు, మమత మమకారాలు, ఆత్మీయతలు, అనుబంధాలు, కరుణ, జాలి ఇవన్నీ కనుమరుగైపోయి వాటి స్థానంలో విదేశీ విషసంస్కృతికి ప్రతిబింబాలైన దోపిడీ దుర్మార్గాలు, అన్యాయం, అరాచకాలు, స్వార్థద్వేషాలు, ధనవ్యామోహాలు, పైశాచిక కామప్రకోపాలు శృతిమించి రాగానపడుతున్నాయి. భారతమాతకు జై అంటూ గుండెలు బాదుకుంటూ దండలు వేయటం దేశభక్తికి నిదర్శనంకాదు. భారతదేశాన్ని భారతీయతా మార్గంలో అభివృద్ధిచేయడానికి ప్రయత్నించటమే నిజమైన దేశభక్తి. అదే భారతమ్మకు బంగారు నివాళి......

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO,** Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com



వెదురు చెట్టు ఆకులు తినిపిస్తే
ఈనలేక బాధపడే ఆవు వెంటనే ఈనుతుంది

గావో రక్షంతి రక్షితా:



అందరికీ ఆయుర్వేద

గోపరిరక్షణ సమితి



మన కుటుంబాలు, మనదేశం, మన భారత జాతి యొక్క అభివృద్ధి సమస్తం గోమాతల పైనే ఆధారపడి ఉంది. కావున గోవులను రక్షిస్తూ ప్రాణరక్షణ పొందుము.

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం

(గోపరిరక్షణ & పరిశోధనాకేంద్రం)

ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహార్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్,
హైదరాబాద్-33, ఫోన్ : 040-23547132, 8297034605
e-mail : elchurigorakshana@gmail.com

దాతల సహకారం

ముందుగా అన్ని సౌకర్యాలున్న జిల్లాలలో వందఆవులతో గోశాల ప్రారంభించి క్రమంగా వెయ్యి ఆవుల వరకు పెంచడం జరుగుతుంది. ఈ గోశాలలో జిల్లాలోని ప్రతి గ్రామం నుండి ఔత్సాహికులను రప్పించి వారిలో రైతులకు గోఆధారిత ఎరువుల తయారీవిధానాలను, మహిళలకు గోఆధారిత నిత్యావసర వస్తువుల తయారీ పద్ధతులను నేర్పడంద్వారా ప్రజలందరిని ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యపరంగా ఆదుకోవచ్చు.

దాతృత్వ వివరాలు

40 X 100 సైజ్ గోశాలనిర్మాణఖర్చు - రూ. 10,00,000/-
(ఎవరు గోశాలను నిర్మిస్తారో వారిపేరే గోశాలకు పెట్టబడును)

వెయ్యి గోవులకు ఒకరోజు దాణాఖర్చు - రూ. 20,000/-
వెయ్యి గోవులకు ఒకపూట దాణాఖర్చు - రూ. 10,000/-
(ఒకేసారి దానమివ్వలేనివారు నెలనెలా కూడా పంపించవచ్చు)

సంవత్సరంలో ఒకరోజుగాని, ఒకపూటగాని గోమాతలకు ఆహారం పెట్టగల దాతలు తమ ఫోటోతో, వివరాలతో Siddha Nagarjuna Ayurveda Peetam పేరుతో D.D. తీసి మొదటి పేజీలోని చిరునామాకు పంపగలరు. లేక 'ఆన్‌లైన్' విధానం ద్వారా A/c No : 31195887713, I.F.S. Code No. SBIN0010102, S.B.I, Madhapur Branch, Hyderabad కు మీ విరాళాన్ని, ఫోటోను, మీ పూర్తి వివరాలను e - mail elchurigorakshana@gmail.com ద్వారాపంపగలరు.

దాతలకు సౌకర్యాలు

- ఆసుపత్రిలో ఒకసంవత్సరం వరకు ఉచిత కన్సల్టెన్సీ
- అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక 1 సం॥ ఉచిత సభ్యత్వం
- దాతల కుటుంబసభ్యులకు ఉచిత ఆరోగ్యశిక్షణాశిబిరాలు
- ఇన్‌కంటాక్స్‌చట్టం సెక్షన్ 80G ప్రకారం మినహాయింపు

పీఠాధ్యక్షులు : ఆయుర్వేద మహర్షి పండితశ్రీ డా॥ ఏల్చూరి

ఆయుర్వేద అభిమానులకు విజ్ఞప్తి

తమకున్న ఆరోగ్య సమస్యల గురించి హైదరాబాద్‌లోని మాదాపూర్ ప్రాంతంలో గల ఏల్చూరి గారి 'అందరికి ఆయుర్వేదం' కార్యాలయంలోని వైద్యులను సంప్రదించి ఔషధాలను పొందగలరు. రెండవసారి అవే ఔషధాలను వాడవలసి వస్తే తమతమ సమీప పట్టణాలలో గల ఏల్చూరి గారి ఔషధాలయాల్లో పైన వైద్యులు ఇచ్చిన చీటిని చూపించి ఔషధాలు తీసుకొని వాడుకోవచ్చు. నేరుగాగాని, మాసపత్రికలు చదివిగాని లేక ఔషధాలు మా ఏజెంట్లవద్ద కొనిగాని వాడుకుంటే, కొత్త ఆరోగ్యసమస్యలొచ్చినా, జరుగకూడనిదేదైనా జరిగినా మేముగాని, మా సంస్థగాని బాధ్యులముకాము.

ఇట్లు

డా॥ ఏల్చూరి

ఏల్చూరిగారి ఔషధాలు విక్రయిస్తున్న శిష్యులకు / ఏజెంట్లకు విన్నపం!

దయచేసి మందులచీటి (ప్రిస్క్రిప్షన్) లేనిది రోగులకు ఎలాంటి మందులు ఇవ్వరాదు. ఒకవేళ ఇస్తే ఏమన్నా జరుగకూడనిదేమైనా జరిగితే 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం' హైదరాబాద్ వారికి ఎలాంటి బాధ్యత ఉండదు మరియు ఔషధాలు కూడా నిలిపివేయబడును. కాబట్టి మీ మీ పరిసర ప్రాంతవాసులకు సేవలందివ్వవలసివస్తే ముందుగా మన సంస్థలోని వైద్యులను సంప్రదించిన తరువాత, అలాగే వైద్యులు రాసిన మందుల చీటిని చూసిన తరువాతే మందులు ఇవ్వవలెను. అందుకు సిద్ధంగా ఉంటే మీ మీ ఔషధాలయాలు కొనసాగించండి.

ఇట్లు

డా॥ ఏల్చూరి



రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకగ్లాసు వేడిపాలు తాగుతుంటే ఉదయం సుఖవిరేచనమౌతుంది



వినాయకచవితి - విశిష్టత

డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

విశాల హృదయంతో విస్తృతమైన అవగాహనతో ఆలోచిస్తే వినాయకచవితి అనేది కేవలం ఒక మతానికి పరిమితమైన పండుగకాదు. సర్వమానవులకు సంపూర్ణారోగ్యాన్ని అందివ్వగల ఆరోగ్యపండుగ. మానవ శరీరంలో నిర్మాణమైవున్న స్వాధిష్టానచక్రం గణేషునికి నెలువైవున్నది. ఈ చక్రాన్నే గణేషచక్రం అంటారు. మానవుల ఆరోగ్యనికి ఆయువురక్షణకు ఎలాంటి విఘ్నాలు కలుగకుండా నిరోధించే అతిముఖ్య అవయవమైన మూత్ర పిండాలు ఈ చక్రాధీనంలోనేఉన్నాయి. మూత్రపిండాల్లో విఘ్నం కలిగినప్పుడు ప్రాణాలకే ప్రమాదం కలుగడం మనకు తెలుసు. అందుకే విఘ్నేశ్వరుని ప్రతిరూపమైన మూత్రపిండాల్లో హాని కలిగించే మలిన పదార్థాలు చేరకుండా కాపాడటంకోసమే ఈ వినాయకచవితి పండుగను ఆయుర్వేద మహార్షులు వర్షాకాలంలో ఏర్పాటుచేశారు.

వర్షాకాలం ప్రారంభంకాగానే అనేక కొత్తరోగాలు ప్రారంభమౌతాయి. కొత్తనీటితో మురిగిపోయిన పదార్థాలు కలిసి తాగునీరు కలుషితమౌతుంది. అలాగే పీల్చేగాలిలో కూడా అనేక వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవులుచేరి శరీరాల్లోకి వ్యాపించి అనేక రోగాలను పుట్టిస్తాయి. అందువల్ల భూమిని నీటిని వాయువును పరిశుభ్రం చేసుకొని ఆయువును సంరక్షించుకోవడానికి వర్షాకాలంలో ఈ పండుగను ఏర్పాటుచేయడం జరిగింది.

వినాయకచవితినాడు మట్టితోచేసిన గణేషుని బొమ్మను దేవుడిగదిలో ఉంచి దానిచుట్టూ అనేకరకాల క్రిమిసంహారక శక్తిగల ఓషధులను పెట్టి పూజిస్తారు. ఆ మూలికలను అలాగే దేవుడి గదిలో కొన్నిరోజుల వరకు ఉంచి ఆ తరువాత వాటిని మట్టి వినాయకుడితో సహా తీసుకొనిపోయి ఊరిచెరువులో వేస్తారు. ఈ ప్రక్రియలో కొన్నిరోజులపాటు ఈ క్రిమిసంహారక ఓషధులు మన ఇంట్లో ఉండటంవల్ల వాటి ఔషధశక్తికి ఇంట్లోని గాలి పరిశుభ్రమౌతుంది. గాలిలోని సూక్ష్మజీవులు నశించిపోతాయి. ఆ గాలిని పీల్చుకున్న కుటుంబసభ్యుల శరీరంలోని చెడుగాలి చెడుక్రిములు కూడా హరించిపోతాయి. ఆ తరువాత వీటిని చెరువులో వేయడంవల్ల చెరువు నీటిలోని రోగక్రిములు హరించిపోయి తాగునీరు కూడా పరిశుభ్రమౌతుంది.

ఈ విధంగా ప్రతీ ఇంట్లోని సభ్యులు చేయడంవల్ల ఆ గ్రామమంతా ఆరోగ్యవంతంకావాలని మహర్షులు ఈ పండుగను ఒక సంప్రదాయ పద్ధతిగా భారతీయులవిధిగా అలవాటుచేశారు. అంటే భారతదేశంలో ఉన్న ప్రజలందరూ కుల మత వర్ణ వర్గరహితంగా ఈ ప్రక్రియను జరుపుతూ తమకు ఏ దీర్ఘకాలిక విකృతరోగాలు అంటకుండా ముందుజాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

కాబట్టి మన పాఠకులంతా కులమత వివక్షతను పాటించకుండా ఈ ఆయుర్వేద ఆరోగ్యపండుగను జరుపుకోవాలని భారతీయులంతా ఒకే కులం, ఒకే మతం, ఒకే సిద్ధాంతం అనే భావనను బలోపేతం చేయాలని సూచిస్తున్నాము. శుభం.



సొరకాయగుజ్జును రుద్దుతుంటే
అరికాళ్ళమంటలు ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గుతాయి

వర్షాకాల వ్యాధులకు కారణాలు - నివారణోపాయాలు



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

ప్రియపాఠకులారా! వర్షాకాలంలో భూమిపైన వానచినుకులు పడగానే అనేకరకాల మొక్కలు భూమినుండి వెలుపలికి ఎలావస్తాయో, అదేవిధంగా వర్షాకాలంలో మానవుల శరీరంలో కూడా అనేకరకాల అంటువ్యాధులు ఆరంభమౌతాయి. ఈ వర్షాకాలం యొక్క స్వభావాన్ని మనం తెలుసుకొని ఏ పదార్థాలు తినవచ్చో, ఏవి తినకూడదో అర్థంచేసుకొని మన ఆహారమార్గాలను సరిచేసుకుంటే ఏ మందులు మాకులువాడే అవసరంలేకుండా అసలు ఏ వ్యాధులు కలుగకుండా మనమంతా హాయిగా జీవించవచ్చు. ఇప్పుడు మీకు వర్షాకాల స్వభావాన్ని వివరిస్తాము. జాగ్రత్తగా శ్రద్ధగా విని పాటించి మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

అన్నిరకాల ఉబ్బసములకు - అద్భుతమార్గం

ప్రతీరోజు ఉదయం వేకువజామునే లేచి పావులీటరు దేశవాళి ఆవుపాలల్లో పిడికెడు ఇండుప(చిల్ల)గింజలు వేసి పావుగంటసేపు నానబెట్టి ఆ తరువాత ఆ గింజలను నమిలి తిని ఆ పాలను కూడా తాగాలి. ఒకవేళ దేశవాళి ఆవుపాలు దొరకనివారు మంచినీటిలో గింజలను నానబెట్టి కూడా సేవించవచ్చు. ఈ విధంగా క్రమం తప్పకుండా నెలరోజులు ఈ మార్గాన్ని అనుసరిస్తుంటే ఎంతోకాలంనుండి హింసించుచున్న మొండి ఉబ్బసరోగాలైనా తప్పకుండా తగ్గుతాయి.



దగ్గులో - రక్తం పడుతుంటే

ధనియాలపొడి పూటకు అరచెంచా మోతాదుగా తీసుకొని అందులో ఒక అరచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి రెండుపూటలా తింటుంటే దగ్గులో రక్తంపడే సమస్య నాలుగైదురోజుల్లో తీరిపోతుంది.

అన్నిరకాల - దగ్గులకు

అల్లంరసం, తమలపాకురసం, తేనె ఈ మూడు ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క టీచెంచా మోతాదుగా కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల దగ్గులు అతిత్వరగా తగ్గిపోతాయి. పిల్లలకు అతి తక్కువ మోతాదు ఇవ్వాలి.

పసుపుకొమ్ములతో - పసందైన యోగం

పసుపుకొమ్ములను నిప్పులపైన దొర్లించి తీసి చిన్నచిన్న ముక్కలుగాకొట్టి ఒకటి రెండుముక్కలు బుగ్గనపెట్టుకొని రసమును మింగుతుంటే దగ్గు త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

కోరింతదగ్గుకు - దానిమ్మ

దానిమ్మకాయలపై బెరడును దోరగావేయించి మెత్తగా చూర్ణంచేసి పూటకు ఒకగ్రాము చూర్ణమును పావుచెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే కోరింతదగ్గు తగ్గిపోతుంది.

కొబ్బరినూనెతో - కొలువైన యోగం

మంచి ప్రశస్తమైన, మేలురకమైన కొబ్బరినూనె పూటకు పావుచెంచా మోతాదుగా రెండుపూటలా తాగిస్తుంటే కోరింతదగ్గు ఆశ్చర్యకరంగా అణగిపోతుంది.



పచ్చి మారేడుకాయతో కాచిన కషాయం 100గ్రా॥, తేనె 10 గ్రా॥ కలిపి తాగితే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి



కేసరి నరసింహాచారి గారి సౌజన్యంతో...

రక్షాబంధనం విశిష్టత

ప్రతి సంవత్సరం ఈ శ్రావణమాస పౌర్ణమిరోజున ప్రతి యజ్ఞోపవీతధారి, తమ దేశస్వాతంత్ర్యమును, దేశ సంస్కృతిని మరియు దేశసౌభాగ్యమును, కీర్తిని కాపాడుదననియు, విశ్వజనులందరిని ఆర్యులుగా అనగా సజ్జనులుగా, వైదిక ధర్మపారాయణులుగా, మానవతావాదులుగా (కులమతాలకు అతీతముగా) సమసమాజ స్థాపకులుగా జేయుటకు కృషిజేయుదునని ప్రతిజ్ఞచేసి, తమ కుడిచేతులకు, పసుపు దారాల మధ్యన మామిడాకు ముక్కను మడచికట్టిన కంకణాలను, హవన యజ్ఞానంతరం ధరిస్తారు.



అయితే ఈ పసుపుదార కంకణాలనే అందంగా అలంకరించి, రాఖీలుగా రూపుదిద్ది, నేడు మన సోదరీ మణులు తమ రక్షణార్థమై తమ తమ సోదరులకు మరియు సోదరభావము కలిగియున్న ఇతర పురుషుల కుడిచేతికి కట్టి, తమ ప్రేమను వ్యక్తపరుస్తున్నారు.

ఈ రాఖీలు కట్టినందులకు ప్రతిఫలంగా సోదరులు తమకెన్ని కట్నకానుకలు సమర్పిస్తున్నారనేది చూడకుండా, ప్రేమతో వారు తమకెంత గౌరవమర్యాదల నిస్తున్నారో, కష్టకాలములందు తమకెంతవరకు అండదండగాయుండి తోడ్పడుతున్నారనేది గమనింపవలసియున్నది. ఇట్లు సోదరీప్రేమకు అంతరాయము కలుగకుండుటకుగాను మరియు ఆపత్కాలమున తమ్ము రక్షించుకొనుటకుగాను సోదరీమణులు తమ సోదరుల చేతులకు సంవత్సరమునకొకసారి రాఖీ (రక్షాబంధం) కట్టు ఆచారము, మహారాజైన పురుషోత్తముని కాలంనుండి అధిక ప్రాధాన్యత పుంజుకుందని మనకు తెలియుచున్నది.

ఏది ఏమైననూ ఈ సోదరసోదరీమణులయొక్క పవిత్ర ప్రేమభావమును చాటునట్టి ఈ రక్షాబంధనమనే ఆచారం యావత్ మానవజాతికే గర్వకారణము. అయితే నేడు కొందరు పురుషులు కూడా డబ్బును ఆశించి ఇతర పురుషులకు రాఖీలను కడుతున్నారు. మరికొందరు పురుషులు తమ స్నేహరక్షణార్థమై ఒకరికొకరు రాఖీలను కట్టుకొనుచున్నారు. దీనివల్ల సోదరీమణులకు తమ సోదరప్రేమ ప్రకటనకు కొంత అంతరాయం కలుగుచున్నదని విజ్ఞులు గమనింపగలరు.

అలాగే ముఖ్యంగా సోదరీమణులు కూడా తమను ప్రేమతో ఆదరించి, గౌరవించి, ఆపత్కాలమున సహకరించుటకై సహోదరులకు రాఖీలను కట్టి యావత్ దేశమునందు మరియు విశ్వమునందు కూడా ఆదర్శవంతమైన పవిత్ర సోదరసోదరీ మణుల ప్రేమబంధమును చాటవలసిన ఆవశ్యకత నేడు ఎంతైనాయున్నదని మనవి జేయుచున్నాము. ప్రియమైన సోదర సోదరీమణులకు, మా పాఠకులందరికీ రాఖీపండుగ శుభాకాంక్షలు తెలియజేయుచున్నాము. శుభం.



గంధంపొడి 2గ్రా॥, ఉసిరికపొడి2 గ్రా॥ చక్కెర 4 గ్రా॥ కలిపితింటే రక్తంలో వేడి తగ్గుతుంది



స్వదేశీ ఆవుతో విదేశీ విషాలను విరిచివేయండి

గోమూత్రంతో - మానవదేహశుద్ధి



ఇప్పటివరకు మనం ఎన్నిరకాల విషాలను సేవించామో మన శరీరాల్లో ఎంత విషం నిండివుందో భవిష్యత్తులో ఆ విషాలు ఎన్ని వికృతరోగాలను కలుగజేయబోతున్నాయో మనకు తెలియదు. నిత్యం వాడుకునే వివిధరకాల పదార్థాలద్వారా మనకు తెలియకుండానే ఈ విదేశీవిషాలు మనశరీరంలోకి ప్రవేశిస్తునేవున్నాయి. ఎన్నిమందులు వాడినా ఈ వ్యాధులు నయంకావడం లేదు. కాబట్టి వెంటనే ఈ క్రిందచెప్పబోయే విధంగా గోమూత్రపానాన్ని ప్రారంభించి శరీరంలోని విషాలను బహిష్కరింపజేయండి.

ఊరిబయట పంటపొలాల్లో, కొండచరియల్లో సంచరిస్తూ మేతమేసే దేశవాళి నాటుఆవులను గుర్తించండి. ఉదయమే వాటికి పండ్లుగానీ, మరేదైనా ఆహారంగానీ పెట్టి హృదయపూర్వకంగా నమస్కరించి అవి మూత్రంపోసేటప్పుడు మొదటిమూత్రాన్ని, చివరిమూత్రాన్ని విడిచిపెట్టి మధ్యమూత్రాన్ని శుభ్రమైన మట్టిపాత్రలో ఒకకప్పు మోతాదుగా (ఒక మనిషికి) పట్టుకోండి. దాన్ని పలుచని నూలుబట్టలో ఏడుసార్లు వడపోసి అరకప్పు మూత్రం ఉదయంపూట, అరకప్పు మూత్రం సాయంత్రంపూట దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులు సేవించాలి. మిగిలినవారు ఒకపూట సేవిస్తేచాలు.

ఇది సేవించిన తరువాత కనీసం ఒకగంటవరకు మరే ఇతర పదార్థాలుగానీ, పానీయాలుగానీ సేవించకూడదు. ఇలా కనీసం ఒక సంవత్సరంపాటు సేవిస్తే ఎన్నోయేండ్లనుండి శరీరంలో పేరుకొనిపోయిన విదేశీవిషాలన్నీ బహిష్కరింపబడి సర్వాంగాలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతమౌతాయి.

గోమూత్రంతో - వాతావరణశుద్ధి

వాతావరణంలో విషవాయువుల ప్రభావం తగ్గిపోయి ప్రాణవాయువుల ప్రభావం పెరిగితేనే మానవులు ఆరోగ్యంగా జీవించగలుగుతారు. కానీ విదేశీవిషాల పుణ్యమా అని పవిత్రమైన మన భరతఖండంలోని జీవవాయువులన్నీ విషవాయువులుగా మారిపోయినాయి. అందుకే అకాలవర్షాలు, అకాలతుఫానులవంటి ప్రకృతి బీభత్సాలు జరుగుతున్నాయి.

కాబట్టి ప్రతివ్యక్తి తనవంతు కర్తవ్యంగా తమ ఇండ్లల్లోను, తమ ఊరి దేవాలయాల్లోనూ ఆవుపిడకలు, ఇతర వనమూలికాచూర్ణాలతో నిత్యాగ్నిహోత్రం ఉదయం సూర్యోదయానికిముందు, సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి అరగంట ముందు విధిగా ఆచరించాలి. ఈ ఓషధశక్తులతో కూడిన వాయువును పీల్చిన మానవులు, పశువులు, పక్షులు, సమస్త జీవజాలం కూడా తమ ఆరోగ్యాన్ని ఆయువును పెంపొందించుకోగలుగుతాయి.



రోజూ పరిమితంగా అరబద్ద నిమ్మరసాన్ని అరగ్లాసు నీటిలోకలిపి తాగుతుంటే రక్తశుద్ధి కలుగును



డా॥ విల్సారి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

శిశువుల ప్రాణాలను హరించే అతిసారం అతి ప్రమాదం

ఈనాడు వైద్యులు, ప్రజలు అందరూ క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్‌వంటి ప్రాణాంతకమైన వ్యాధుల గురించే ఆలోచిస్తున్నారుగానీ, వాటికన్నా ప్రమాదకరమైన అతిసారవ్యాధి గురించి అంతగా పట్టించుకోవడం లేదు. ప్రతియేటా ఇతర వ్యాధులతో చనిపోతున్నవారి సంఖ్యకన్నా అతిసార వ్యాధికి బలైపోయేవారి సంఖ్యే చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది అన్నివ్యాధులకన్నా అతిభయంకరమైనది.

అతిసారవ్యాధికి - కారణాలు

ఒకదానితో ఒకటి పడని విరుద్ధమైన పదార్థాలు ఎక్కువకాలం సేవించుటవల్ల, తొందరగా జీర్ణంకాని కఠినపదార్థాలను భుజిస్తూ ఉండటంవల్ల అతిజిగటగా ఉండే పదార్థాలు, అతివేడిపదార్థాలు సేవించటంవల్ల శరీరంలోని వాత, పిత్త, కఫాలు ప్రకోపించి జఠరాగ్నిని పాడుచేసి అతిసారరోగాన్ని కలుగజేస్తాయి.

అతిసారవ్యాధి - లక్షణాలు

మాటిమాటికి నీళ్ళరూపంలో ఎక్కువగా విరేచనాలు కావడాన్నే అతిసార వ్యాధి అంటారు. ఈ వ్యాధి ప్రారంభమైన మొదటిదశలో గుండె, నాభి, గుదము, పొత్తికడుపు, పక్కలు వీటిల్లో భరించలేని నొప్పి కలుగుతుంది. శరీరం కృశించి పోతుంది. మలబద్ధకం, కడుపుబ్బరం, అజీర్ణం మొదలైన లక్షణాలన్నీ కనిపిస్తాయి.

అంతేకాకుండా పిల్లల శరీరాలలోని నీటిఅంశంతో పాటు లవణాంశం కూడా విరేచనంద్వారా విసర్జింపబడి శరీరంలో సమధర్మం దెబ్బతింటుంది. నీరు, ఉప్పు పూర్తిగా తగ్గిపోతే అది క్రమక్రమంగా ప్రాణాలకు కూడా ప్రమాదంగా మారుతుంది.



అతిసార చికిత్సలు

అతిసారంలో మలము సులువుగా విసర్జింపబడకుండా కొంచెం కొంచెంగా వెడలుతూ కడుపులో నొప్పివుంటే కరక్కాయ 5గ్రా, పిప్పళ్ళు 5గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగానూరి తాగిస్తే నొప్పి, అతిసారం క్రమంగా తగ్గిపోతాయి.

బంక, జిగురు పడే - అమాతిసారమునకు

జాజికాయ, లవంగాలు, జీలకర్ర వీటన్నింటినీ మెత్తగానూరి, వెలిగారంపొడి వీటికి సమానంగా దంచి పొడిచేసుకొని కలిపి నిలవుంచుకోవాలి. 1గ్రా, పొడి ఒకచెంచా తేనె, ఒకచెంచా చక్కెర కలిపి రెండులేక మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే భయంకరమైన నొప్పితో కూడిన ఆమాతిసారము, రక్తాతిసారము కూడా నివారించబడతాయని చరకమహర్షి పేర్కొన్నారు.



ద్రాక్ష, వట్టివేర్లపొడి, అతిమధురం, చక్కెర, తేనె కొద్దికొద్దిగా కలిపితింటే గర్భిణి స్త్రీ వాంతి బంద్

రక్తవిరేచనములకు

నేరేడుచిగుర్లు, మామిడిచిగుర్లు, ఉసిరికచిగుర్లు ఒక్కొక్కటి 10గ్రా, మోతాదుగా మెత్తగా దంచి రసంతీసి ఒకకప్పు మేకపాలలో కలిపి ఒకచెంచా తేనె కూడా కలిపి అవసరాన్నిబట్టి రెండు లేక మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే రక్తవిరేచనాలు కట్టుకుంటాయి.



నల్లనువ్వులతో - నాణ్యమైనయోగం

నల్లనువ్వులు 20గ్రా, తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఆ కల్కాన్ని కప్పు మేకపాలతో కలిపి ఒకచెంచా చక్కెర కూడావేసి సేవిస్తుంటే రక్తవిరేచనాలు కట్టుకుంటాయి.

వాంతి, అతిసారము - హరించుటకు

మారేడుబెరడురసం 10గ్రా, మామిడిచెక్కరసం 10గ్రా, కలిపి ఒకచెంచా తేనె, ఒకచెంచా చక్కెర కూడా మిళితము చేసి సేవిస్తుంటే వాంతి, అతిసారము అతివేగంగా కట్టుకుంటాయి.



మలబద్ధకం, కడుపునొప్పి, ఆమశూలలకు - మారేడు

మారేడుచెట్టు చిగుర్లు, పాతబెల్లం సమంగా కలిపి దంచి ముద్దచేసి నిలవుంచుకోవాలి. ప్రతిరోజు రెండుపూటలా 10గ్రా, మోతాదుగా తింటుంటే పై సమస్యలు నివారించబడతాయి.

అన్నిరకాల - అతిసారమునకు

పండిన దానిమ్మపండును పొయ్యిలో వేడిగావున్న బూడిద(కుమ్ము)లో పెట్టి మగ్గించి తీసి దానిరసం పిండుకొని అందులో రెండుచెంచాల తేనె కూడా కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల అతిసారాలు హరించిపోతాయని శారంగధరపండితుడు పేర్కొన్నాడు.

అతిసారంలో దప్పిక, వేడి,తాపం - హరించుటకు

పంచదార, తేనె, గంధంపొడి (చందనం) ఒక్కొక్కటి 5గ్రా, మోతాదుగా ఒక కప్పు బియ్యం కడిగిన నీళ్ళలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అతిసారంవల్ల కలిగిన అతిదాహం, అతివేడి, అతిశూల తగ్గిపోతాయి.

అతిసారానికి - నాభిలేపనాలు

జాజికాయను మంచినీటితోనూరి గంధంలాగా తీసి ఆ గంధాన్ని బొడ్డుపైన, బొడ్డుచుట్టూ మందంగా పట్టువేసినా లేక మామిడిచెట్టు బెరడును బియ్యం కడిగిన నీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని నాభికి లేపనంచేసినాగాని అతిసారం ఆగుతుంది.



అతిసారరోగులు - ఏమి తినవచ్చు?

పొట్లకాయ, పులిచింతాకు, అరటిపండు, మారేడుకాయ, మేకపెరుగు, తెల్లఆవనూనె, వెలగపచ్చడి, కందికట్టు, అరటిపువ్వు, పలుచని తీయని మజ్జిగ ఇవి హితకరములు.

అతిసారరోగులు - ఏమి తినకూడదు?

గుమ్మడికాయ, ఆగాకరకాయ, బచ్చలికూర, కందగడ్డ, పిండివంటలు, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, కల్లు, బెల్లం, అతిచలువచేసే వస్తువులు, చింతపండు, తాంబూలం, స్నానం, జాగరణం, కోపం, కఠినపదార్థసేవనం, స్త్రీ సంభోగం వీటన్నింటిని అతిసారరోగులు నిషేధించాలి.



వాముపొడి 2 గ్రా॥, తేనె ఒకచెంచా కలిపి
రెండుపూటలా తింటుంటే తల్లిపాలు పెరుగుతాయి

స్త్రీల వ్యాధులకు కారణాలు - చికిత్సలు



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

స్త్రీ భూదేవితో సమానమైనది. సృష్టికర్తకు మారురూపం. మనపెద్దలు సూచించిన సులభమైన బహిష్టు నియమాలను ఆచరించినంతకాలం స్త్రీకి వందేండ్లవరకు ఏ అనారోగ్యంరాదు. కానీ దురదృష్టవశాత్తు ఈ ఆధునిక యుగంలో పెద్దలమాటను ధిక్కరించే తత్వం, ప్రకృతికి పూర్తి వ్యతిరేకంగా జీవించే స్వభావం ఈనాడు అధిక శాతం మంది స్త్రీలకు కలుగుతుంది. అందువల్ల అనేకరకాల వ్యాధులు స్త్రీలను పట్టిపీడిస్తున్నాయి. స్త్రీలంతా తమ నిత్యజీవితంలో చేస్తున్న పొరపాట్లను తెలుసుకొని సరిదిద్దుకొని తమను, తమతమ కుటుంబాలను, తమజాతిని రక్షించడంలో ప్రధాన పాత్ర వహించాలని కోరుకుంటున్నాం.

ప్రకృతిసహజమైన - స్త్రీ వ్యాధులు

స్త్రీ శరీర నిర్మాణాన్నిబట్టి ప్రకృతి సహజంగా కొన్నిరకాల సుఖవ్యాధులు వారి శరీరంలో జీర్ణించుకుపోతాయి. మొట్టమొదటగా ఇవి స్త్రీలలోనే పుడతాయి. అలాంటి సుఖవ్యాధులున్న స్త్రీతో సంపర్కం జరిపినపుడు ఆ వ్యాధులు తన జీవిత భాగస్వామికి కూడా పంచబడతాయి. సంసారసుఖంలో ముఖ్యపాత్ర వహించే స్త్రీల ఆరోగ్యసంపదను కాపాడుకున్నప్పుడే ఆ దేశం, ఆ జాతి వృద్ధిచెందుతాయి. అందువల్ల స్త్రీ వ్యాధుల గురించి ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించుకుందాం.

బహిష్టునొప్పితో - గొడ్రాలితనం



బహిష్టునొప్పి తరచుగావచ్చే స్త్రీలకు సంతానయోగం కలుగదు. ఏ నెలకు ఆ నెల గర్భాశయంలో ఉత్పన్నమయ్యే రజస్సు సంపూర్ణంగా బహిష్కరింపబడుతూ మరలా తరువాత నెలలో నూతన రజస్సు పరిశుద్ధముగా విడుదలౌతూవుండాలి. ఆ సమయంలో గర్భాశయంలో చెడుస్వభావంలేని వాతము అనబడే వాయువు చేరివుంటే ఆ వాయువు రజస్సును పురుషశుక్రాన్ని కలిపి సజీవమైన గర్భోత్పత్తిని కలిగిస్తుంది.

అలాగాకుండా గర్భాశయం, గర్భాశయమార్గం, స్త్రీ అండము ఈ మూడు చెడువాయువులచేత చెడగొట్టబడినప్పుడు పురుషునిచే వదలబడిన వీర్యం శక్తివంతమైనప్పటికీ ఆ స్త్రీకి గర్భం కలుగదు. కాబట్టి గర్భాశయంలో చెడువాయువు లేనప్పుడే గర్భం కలుగుతుందని, చెడువాయువు నిండి ఉన్నప్పుడు బహిష్టులో నొప్పిని కలిగించడంవల్ల స్త్రీ ఆర్తవాన్ని పురుషవీర్యాన్ని కలువకుండా అడ్డుపడటంవల్ల స్త్రీలకు గర్భంరాదని తెలుసుకోవాలి.

అందువల్ల బహిష్టునొప్పితో బాధపడే ప్రతీ స్త్రీ తన స్వయంకృషితో ఋతుశూల నివారణామార్గాలను తెలుసుకొని ఆచరించి ఆరోగ్యవంతురాలు కావాలి. గర్భం ధరించలేక సంతానహీనులుగా, గొడ్రాళ్ళుగా ముద్రపడిన స్త్రీలు సమాజంలో ఎన్నిరకాల అవమానాలకు, ఆవేదనలకు గురౌతున్నారో తెలుసుకోండి.

ముట్టునొప్పికి ముచ్చటైన మార్గాలు

1గ్రా, పరిశుభ్రమైన కొత్తదైన నీరుసున్నం తీసుకొని దాన్ని నిమ్మకాయంత వెన్నముద్ద లోపలపెట్టి ఆ ముద్దను పరగడపునే మింగాలి. ఇది మింగిన కొద్దిసేపట్లోనే ఆశ్చర్యకరంగా ముట్టునొప్పి తగ్గిపోతుంది. ఈ విధంగా మూడురోజుల పాటు వరుసగాచేస్తే ఇక ఎప్పటికీ బహిష్టునొప్పి రాకుండావుంటుంది.



ధనియాలపొడి 5గ్రా, చక్కెర 5గ్రా, కప్పునీటితో రెండుపూటలా తాగుతుంటే స్వప్నస్ఖలనం జరుగదు

గొడ్డుపురుగులతో - గొడ్రాలితనం

స్త్రీలకు అంటువ్యాధులు అతిత్వరగా సంక్రమించే అవకాశముంటుంది. వ్యాధులున్న ఇతరస్త్రీలు మూత్రంపోసినచోట వ్యాధిలేని స్త్రీ మూత్రంపోస్తే ఆ మరుక్షణంలోనే వారికి ఆ అంటువ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి. ముఖ్యంగా సినిమా హాళ్ళలో జనసమర్ధం ఎక్కువగా ఉన్నచోట స్త్రీలు మూత్రవిసర్జనచేసే సమయంలో తగిన జాగ్రత్త పాటించాలి.

ఇలాంటి సమయంలో గొడ్డుపురుగులనబడే సూక్ష్మజీవులు గర్భాశయముఖ ద్వారంవద్ద చేరిపోతాయి. ఎప్పటికప్పుడు పురుషునిద్వారా విడుదలచేయబడే వీర్యంలోని జీవకణాలను ఆ ముఖద్వారంవద్దే తినివేస్తుంటాయి. ఇది ఏ ఇతర పరీక్షలల్లో తెలుసుకునే విషయంకాదు. అందువల్ల ఈ సమస్యలను నివారించు కోలేక చాలామంది స్త్రీలు శాశ్వతంగా గొడ్రాళ్ళుగానే మిగిలిపోతారు. అలాంటివారు ఈ క్రింద చెప్పబోయే సులభమార్గాలను ఆచరించాలి.

మునగచెక్కతో ముచ్చటైన యోగం : మునగచెక్కను తెచ్చి కడిగి మెత్తగా దంచి రసంతీయాలి. ఆ రసం 20గ్రా, పులిసిన గంజితేటనీరు ఒకకప్పులో కలిపి రోజూ పరగడుపున తాగాలి. ఇలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా గర్భాశయంలోని గొడ్డు పురుగులు నిర్మూలించబడటమేకాక ముట్టునొప్పి కూడా తగ్గిపోయి గర్భాధారణ జరుగుతుంది.

తురకవేపాకుతో తులలేనియోగం : తురకవేపచెట్టు మామూలు వేపచెట్లలాగే ఉండి ఆకులు చిన్నవిగా వుంటాయి. అనేకరకాల వేపచెట్లతో ఈ తురకవేప అనేది చాలా శక్తివంతమైనది. దీని ఆకులను దంచి తీసిన రసం 20గ్రా, తీసుకొని దానిలో 2గ్రా, మిరియాలపొడి కలిపి బహిష్టులోవున్న మూడురోజులు ఉదయంపూట సేవిస్తుంటే బహిష్టునొప్పి తగ్గుతుంది. గొడ్డుపురుగులు కూడా హరించిపోయి గర్భం వస్తుంది.

బహిష్టురోగాలకు భలేగోలీలు : సున్నపురాళ్ళనుండి తీసిన నీరుసున్నం 10గ్రా, మేలిరకమైన హారతికర్పూరం 10గ్రా, దోరగా వేయించిన మిరియాలు 10గ్రా, దోరగావేయించిన కురసాని ఓమ 10గ్రా, పొంగించిన వెలిగారం 10గ్రా, వీటన్నింటినీ గాడిదగడపాకురసంతో బాగా మెత్తగా మాత్రకట్టడానికి వీలుండేవరకు మర్దించాలి. తరువాత ఆ ముద్దను చిన్న గురివింద గింజలంత మోతాదుగా గోలీలుకట్టి నీడలో గాలి తగిలేచోట బాగా ఆరిపోయేవరకు ఎండించాలి.

బహిష్టునొప్పి, సంతానహీనతగల స్త్రీలు ఈ గోలీలను రోజూ రెండుపూటలా పూటకు ఒకగోలీ మోతాదుగా మంచి నీటితో ఆహారం తరువాత ఒకగంట ఆగి సేవిస్తుంటే పై సమస్యలు తొలగిపోయి చక్కని సంతానం కలుగుతుంది.



పూటకు 3 మారేడాకులు తింటుంటే
మొండి ఉబ్బసరోగం హరించిపోతుంది



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

రెక్కలు తెగిన పక్షుల్లా పక్షవాతంతో పడిపోతున్నారు పడితే ఎలా తిరిగిలేవాలి? పడకుండా ఎలా బ్రతకాలి?

పూర్వకాలంలో ఎక్కడో నూటికో కోటికో ఒక్కరికి మాత్రమే పక్షవాతరోగం వచ్చేది. అది కూడా వృద్ధాప్యం బాగా ముదిరిన తరువాతే వచ్చేది. కాని ఈ ఆధునికయుగంలో యౌవనప్రాయంలో, మధ్యవయసులో అధికశాతం ప్రజలకు పక్షవాతం సోకుతుంది. దీంతో వారి జీవనమాధుర్యం మంటగలసిపోయి సంసారాలు చితికిపోతున్నాయి. ఈ రోగం వచ్చినవారికేగాక వారికి సేవచేసే కుటుంబసభ్యులందరికి కూడా నరకయాతన చూపిస్తుంది. ఈ భయంకరమైన పక్షవాతం రాకుండా ఎలాంటి ముందుజాగ్రత్తచర్యలు తీసుకోవాలో, వచ్చిన తరువాత ఎలా బయటపడాలో తెలుసుకుందాం.



పక్షవాత లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి?

శరీరాన్ని పోషించే వాతపిత్తకఫాల్లో ఏ దోషమువల్లనైనా వాయువు ప్రకోపించినదై మనిషియొక్క అర్ధభాగంలో నిండిపోయి ఆ భాగంలోని నాడులను శుష్కింపజేస్తూ సంధుల(జాయింట్లు)ను బిగింపజేస్తూ లేక విడగొడుతూ ఆ భాగం మొత్తాన్ని శిథిలంగా, అచేతనంగా చేస్తుంది. అంటే ఒక పక్షమువైపు కుడి లేదా ఎడమభాగం మొత్తాన్ని లేదా కొంతభాగాన్ని అచేతనంగా మార్చేరోగం అని అర్థం. ఇదే పక్షవాత రోగాన్ని పక్షఘాతరోగం అనికూడా పిలుస్తారు. ఈ వ్యాధి పిత్తవాత పక్షఘాతము అని, కఫవాత పక్షఘాతము అని రెండువిధాలుగా వస్తుంది.

పిత్తవాత పక్షఘాత లక్షణాలు

శరీరంలో పిత్తముతో కూడిన వాతం ప్రకోపించడంవల్ల వచ్చిన పక్షవాతరోగానికి అర్ధశరీరంపైన, లోపల రెండు భాగాల్లోను అమితమైన వేడిగా, తాపంగా, దాహంగా మంటలుపుడుతూ బాధిస్తూవుంటుంది.

కఫవాత - పక్షఘాత లక్షణాలు

శరీరంలో కఫంతో కూడిన వాతం ప్రకోపించడంవల్ల వచ్చిన పక్షవాతరోగానికి అర్ధశరీరంపైన లోపల రెండుభాగాల్లోను అమితమైన చల్లదనం కలిగి సగం దేహమంతా వాపులు కలుగుతూ బరువుగా మారుతుంది.

కసివిందాకుతో - కమ్మనియోగం

ఈ కసివిందచెట్లను పెద్దచెన్నంగిచెట్టు అనికూడా పిలుస్తారు. దీని ఆకులను వెన్నతో కలిపి మెత్తగానూరి ఆ మిశ్రమంతో పడిపోయిన శరీరభాగాలపైన మర్దనచేస్తుంటే క్రమంగా ఆ శరీరభాగాలు చైతన్యం పొందుతాయి.

కానుగవేర్లతో - కానుకలాంటి యోగం

కానుగచెట్టువేర్లపైన ఉండే బెరడుతెచ్చి మెత్తగాదంచి రసంతీయాలి. ఆ రసంతో సమభాగం వంటాముదం కలిపి చిన్నమంటపైన రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి ఆ నూనెతో ప్రతిరోజూ పక్షవాతరోగికి గోరువెచ్చగా మర్దనచేస్తుంటే పడిపోయిన చచ్చుపడిన శరీరభాగాలు తిరిగి చైతన్యవంతమౌతాయి.



మామిడిజీడి, ఉసిరికపొడి నీళ్ళతో నూరి
తలకు పెడితే వెంట్రుకలు బాగా పెరుగుతాయి



పక్షవాతానికి - నిత్యనాథసిద్ధుని అనుభవం

చిత్రమూలం, కొడిశపాలగింజలు, అగరుసొంఠి, కటుకరోహిణి, అతివస, కరక్కాయలు, ఈ ఆరింటిని సమానభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచిజల్లించి తరువాత వరుసగా ఒకదానిలో ఒకటి కలిపి నిలవుంచుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు పావుచెంచాతో ప్రారంభించి క్రమంగా రోగి శరీరబలాన్నిబట్టి అరచెంచా వరకుగానీ లేదా చెంచా వరకుగానీ తీసుకొని అందులో ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తుంటే పక్షవాతంవంటి మహావాతవ్యాధులు కూడా నశించిపోతాయని నిత్యనాథసిద్ధుడు తన రసరత్నాకర గ్రంథంలో అనుభవాన్ని వివరించారు.

వసకొమ్ములతో - వాతహరయోగం

వస 50గ్రా, నల్లజీలకర్ర 20గ్రా, సొంఠి 20గ్రా, తీసుకోవాలి. వసకొమ్ములను ఒకరోజంతా మంచినీటిలో నానబెట్టితీసి నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. సొంఠి, నల్లజీలకర్ర వీటిని దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకొని మొత్తం చూర్ణాలను కలుపుకోవాలి. ఈ పొడిని రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి ముందు పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె కలుపుకొని తింటుంటే పక్షవాతం క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.


వసకొమ్ములు

తినకూడని పదార్థాలు

కొత్తబియ్యం అన్నం, చల్లటిఅన్నం, జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు, పెసలు, మినుములు, శనగలు, బచ్చలికూర, చుక్కకూర, పెరుగు, మీగడ, పిండివంటలు, నూనె, కోడిమాంసం, నేరేడుపండ్లు, పుల్లటి మామిడిపండ్లు, చేపలు, గుడ్లు, కాకరకాయ, చల్లటి నీరు, అతికారం చేదుగల పదార్థాలు, చన్నీటిస్నానం, పగలు నిద్రపోవడం, ఉపవాసాలు ఉండటం, మంచులో తిరగడం, అతిగా భుజించడంవంటివి నిషేధం.

తినవలసిన పదార్థాలు

పాతబియ్యంతో వండిన అన్నం, గోధుమరొట్టె, బార్లీజావ, కందికట్టు, బీరకాయ, పొట్లకాయ, లేతవంకాయ, లేత మునక్కాయ, వెల్లుల్లి, నీరుల్లి, పెరుగుతోటకూర, తెల్ల/ఎర్రగలిజేరుకూర, లేతమునగాకుకూర, పొన్నగంటికూర తినవచ్చు. తీపిదానిమ్మ, మామిడి, రేగిపండు, నిమ్మ, నారింజ, ద్రాక్ష, ఖర్జూర తినవచ్చు. అలాగే ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవుమజ్జిగ వాడవచ్చు. తేనె, పటికబెల్లం పాతబెల్లం మంచివి. ప్రతిరోజు శరీరానికి నువ్వులనూనెతో తప్పకుండా మర్దనచేయాలి.



బచ్చలాకురసాన్ని పైనపూస్తుంటే అగ్నివ్రణగాయాలు హరిస్తాయి





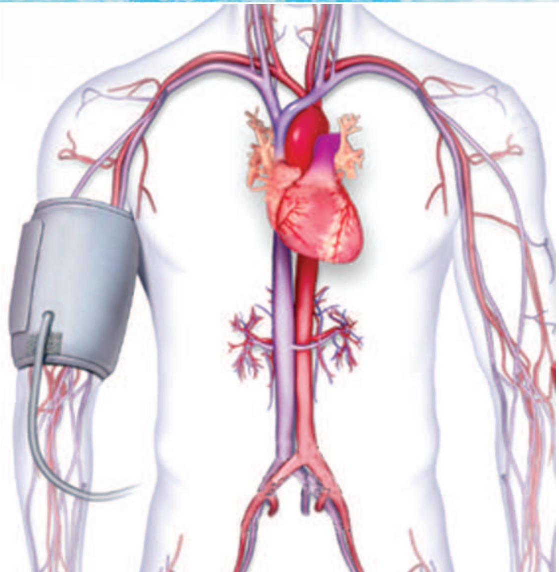


డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

అధికరక్తపోటును - అరికట్టే మార్గాలు

అధికరక్తపోటు-అన్నిరోగాలకు వెన్నుపోటు

ఈ ఆధునికయుగ స్వభావంవల్ల చిన్నపిల్లలనుండి పెద్దవాళ్ళ వరకు అందరిజీవితం అంతులేని ఆవేదనతో ఆందోళనలతో నిండి పోతూవుంది. మనిషి ప్రకృతికి విరుద్ధమైన అస్వాభావిక ఆవేశంగానీ, ఆక్రోశంగానీ, ద్వేషంగానీ ఇలాంటి మనోరుగ్మతలు మనసులో పుట్టినప్పుడు వాటినుండి ఉత్పన్నమయ్యే విషరసాయనాలు ప్రధానంగా అతిరక్తపోటుకు కారణాలౌతున్నాయి. ఈ ఆవేశఆరాటాలవల్ల ఏమీ సాధించలేమని తెలిసి కూడా ప్రతిమనిషి వాటిని వదిలించుకోలేక అనుక్షణం మనసులోను శరీరంలోను విషాలను ఉత్పత్తిచేసుకుంటూ సమస్తరోగాలకు గురౌతున్నాడు. అందువల్ల ప్రస్తుతం మనం ఏయే జాగ్రత్తలతో అధికరక్తపోటును క్రమంగా సులభంగా నివారించుకోవచ్చో వివరంగా తెలుసుకుందాం.



రక్తపోటును అణచే - రంజైన పదిసూత్రాలు



ఆహారపదార్థాలలో రక్తాన్ని అమితంగా ఉద్రేకపరిచే పదార్థాలను వెంటనే నిషేధించాలి. 1) ఆహారంలో వాడే పచ్చి మిర్చి పూర్తిగా తగ్గించి ఎండుమిర్చిని కూడా క్రమంగా తగ్గించుకుంటూ కారపు రుచికోసం తరచుగా మిరియాలను ఉపయోగించాలి. అంటే మిరియాలచారు, మిరియాలకారంపొడి ఇలాంటివి సేవిస్తుండాలి. 2) ఆహారంలో రోజూ మనంవాడే కల్లుప్పుగాని, షాపుల్లో దొరికే ఇతర ఉప్పులుగానీ వాడటంమాని సైంధవలవణం తెచ్చుకొని వాడుకోవడం ప్రారంభించాలి. సైంధవ లవణం నిర్దుష్టమైనది. ఇది సింధూనదీ పరివాహకప్రాంతాల్లో భూగర్భంలో దొరుకుతుంది. దీనివల్ల శరీరంలో సమశీతోష్ణత కలిగి ధాతువులు, దోషాలు సమానమౌతాయి. 3) ఆహారంలో రోజూ మనం వాడే కొత్తచింతపండుకు బదులు ఒకసంవత్సరం నిలువుంచిన పాతచింతపండునుగాని లేదా దేశవాళి టమాటాలుగాని ఉపయోగించుకోవచ్చు. 4) రోజూ తినే ఆహారంలో పెరుగును పూర్తిగా నిషేధించి దాన్ని పలుచని మజ్జిగగా మార్చి ఉపయోగించుకోవాలి. మజ్జిగ అమృతాన్ని మించిన అద్భుతసుగుణాలతో ప్రేగుల్లో విషపదార్థాలు లేకుండా ఉదరంలో పిత్తరసం ప్రకోపించకుండా రక్తం ఉద్రేకపరచబడకుండా కాపాడుతుంది. 5) బజారులో కొన్న తీపి పదార్థాలను బహిష్కరించి ఇంట్లో పాతబెల్లంతో చేసుకున్న తీపిని వాడుతుంటే ఎలాంటి ప్రమాదం రాదు. 6) మనసును, శరీరాన్ని మలినంచేసి మన ఆయువును ఆహుతి చేసుకునే మాంసాహారం, చేపలు, గుడ్లవంటి మృతపదార్థాలను ఆ జంతువుల కళేబరాలను ఆ కుళ్ళిన శరీరాలను ఆహారంగా ఉపయోగించడం పూర్తిగా మానివేయాలి. 7) కూరలతయారీలో ఉల్లిగడ్డ, వెల్లుల్లిగడ్డ, కరివేపాకు, పూదీనా, అల్లం, జిలకర, ధనియాలు, మిరియాలు వీటిని బాగా ఉపయోగించుకోవాలి.



రోజూ 2 పచ్చిదొండకాయలు తింటుంటే
రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి తిమ్మిర్లు తగ్గుతాయి



8) ఉదయం 10గంటల లోపు రాత్రి 8 గంటలలోపు ఆహారం ముగించాలి. 9) తెల్లవారుజామున 5 గం.లలోపు నిద్రలేచి రాత్రి 10 గం.లలోపు నిద్రించాలి. 10) ప్రతిరోజుగానీ వీలుకాకుంటే వారానికి రెండుసార్లుగానీ లేదా వారానికి ఒకసారిగానీ నువ్వులనూనెతో శరీరమంతా మర్దనచేసుకొని తరువాత గంటాగి స్నానం చేస్తుండాలి. దీనివల్ల రక్తం శుభ్రపడి రక్తప్రసరణ, వాయుప్రసరణ క్రమబద్ధమై రక్తపోటు మటుమాయమైపోతుంది.

మెంతులతో - రక్తపోటు అంతం



ఒక కప్పు మంచి నీటిలో ఒక చెంచా మెంతులువేసి మూతపెట్టి రాత్రినుండి ఉదయం వరకు నానబెట్టి వడపోసి ఆ నీటిని పరగడపున రక్తపోటురోగులు సేవించాలి. ఇప్పటికే రక్తపోటు గోలీలు వాడుతున్నవారు ఇది మొదలుపెట్టినరోజు నుండి సగంగోలీ వేసుకుంటూ 20 రోజుల తరువాత పావుగోలీ వేసుకుంటే 40 రోజుల తరువాత పరీక్షచేసుకుంటే రక్తపోటు అదుపులోకి వచ్చివుంటుంది. అంతేగాకుండా మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, వంట్లో అధికంగా చేరిన నీరు, బంక, విరేచనాల వంటి సమస్యలు కూడా తీరిపోతాయి.

ఉల్లిగడ్డతో - ఉత్సాహమైన యోగం

రోజూ ఆహారం సేవించేటప్పుడు ఒక పచ్చిఉల్లిగడ్డను ముక్కలుగా తరిగి కూరన్నంతో, మజ్జిగన్నంతోనూ కలిపి తింటుంటే ఉదరంలోని అధికపైత్యం అణగిపోయి ప్రేవుల్లో ఘర్షణ తగ్గిపోయి రక్తం చల్లబడి క్రమంగా అధికరక్తపోటు మరియు అల్పరక్తపోటు కూడా అదుపులోకి వస్తుంది.

వెల్లుల్లితో - వెలకట్టలేనియోగం

ఈనాడు యావత్ప్రపంచంలో రక్తపోటును, కొలెస్ట్రాల్‌ను, గుండెపోటును అదుపుచేయడంకోసం వెల్లుల్లితో తయారుచేసిన అనేకరకాల ఉత్పత్తులను వాడుతున్నారు. అయితే ఈ వెల్లుల్లి ఔషధాన్ని ఎవరింట్లో వారు స్వయంగా తయారుచేసుకొని వాడుకోవడం అత్యుత్తమం.



దేశవాళి వెల్లుల్లిగడ్డలోని రెండురెబ్బలను తీసుకొని కోసి గిన్నెలో వేయాలి. అందులో ఒకకప్పుపాలు, ఒకకప్పు నీరు పోసి చిన్నమంటపైన నీరు మరిగిపోయి పాలు మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెర పొడి కలిపి నిద్రించేముందు రోజూ సేవించాలి.

మధుమేహరోగులు చక్కెరకు బదులు తాటిబెల్లం ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఈ విధంగా క్రమంతప్పకుండా కొద్దిరోజులుచేస్తే అధికరక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలే కాకుండా గుండెనొప్పి, గుండెదడ, ఆస్తమా, మూర్ఛ, ఊబకాయంవంటి ఇతరసమస్యలు కూడా అదుపులోకిరావడం మీరు గమనించవచ్చు.

'అందరికి ఆయుర్వేదం' కార్యాలయానికి దారి





వెల్లుల్లిపాయలను దండగా గుచ్చి మెడలో వేస్తే కోరింతదగ్గు తగ్గిపోతుంది



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

తంగేడుపువ్వుతో తరగనన్ని యోగాలు



మన ఊళ్ళల్లో ఎక్కడచూసినా తంగేడుపూలు పసుపుపచ్చని బంగారు కాంతితో మిలమిల మెరుస్తూ దారి పొడవునా స్వాగతం పలుకుతూవుంటాయి. ఒక్కపైసా ఖర్చులేకుండా ఎన్నెన్నో దీర్ఘకాలికమైన రోగాలను తాము నయం చేయగలమని తమను ఉపయోగించుకొని హాయిగా నిండునూరేండ్లు జీవించమని పిలుస్తూవుంటాయి. అయినా ఆ తంగేడుచెట్ల విలువ ఏ మాత్రం తెలియని ప్రజలు వాటిని ఉపయోగించుకోకుండా ప్రతి చిన్నచిన్న రోగాలకు కూడా ఆసుపత్రులకు పరుగులు తీస్తూ వ్యర్థమైన మందులు మింగుతూ వేలకువేలు ఖర్చు పెడుతూ నష్టపోతున్నారు. ఇకనైనా మీ కళ్ళను తెరిపించి ప్రతీచోట దొరికే తంగేడుచెట్ల విలువను తెలిపి ఖర్చులేని కష్టములేని ఏ అపకారములేని దేశీయ ఆరోగ్యమార్గంవైపు నడిపించడం కోసమే ఈ వ్యాసాన్ని ప్రకటిస్తున్నాము.

స్వప్నంలో - వీర్యం పోతూవుంటే

తంగేడుపూలు, బూరుగుపూలు, గులాబిరెక్కలు, సుగంధపాలవేర్ల పొడి, ధనియాలపొడి, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని ఈ పదార్థాలకు రెండురెట్లు ఆవుపాలుపోసి అన్నింటినీ మెత్తగానూరి ఆ మొత్తం పదార్థానికి సమానంగా చక్కెర కలిపి పాత్రను పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. లేతపాకం వచ్చిన తరువాత దించి వడపోసుకొని, చల్లార్చి ఒక గాజుసీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. దీన్ని పూటకు ఒక టీచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు మంచినీటిలో కలిపి ఉదయం, రాత్రి సేవిస్తుంటే స్వప్నంలో వీర్యంపోయే శుక్రనష్టసమస్య నివారించబడుతుంది.

తంగేడుపూల కాఫీ

తంగేడుపూల రెక్కలను విడిగా తీసి నీడలో గాలి తగిలేటట్లుగా ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం చేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణం 100గ్రా, దోరగా వేయించిన పత్తిగింజలచూర్ణం 50గ్రా, దోరగా వేయించిన ధనియాలచూర్ణం 50గ్రా, దోరగా వేయించిన శొంఠిచూర్ణం 20గ్రా, గులాబిరెక్కలపొడి 30గ్రా, ఏలకగింజలపొడి 20గ్రా, సుగంధపాలవేరుపొడి 10గ్రా, వేయించిన తంగేడువిత్తులపొడి 10గ్రా, మొలక కట్టించి ఎండించి వేయించిన గోధుమ మరియు రాగులచూర్ణం 100గ్రా, కలిపి గాజుసీసాలో నిలవుంచుకోవాలి. ఈ పొడిని టీ లాగా లేక కాఫీలాగా వేడిపాలలో తగినంత కలిపి కొద్దిగా మరిగించి చక్కెర వేసుకొని హాయిగా తాగవచ్చు.

కాఫీ, టీలలో ఉండే చెడుగుణములు దీనిలో అసలు ఉండవు. శరీరంలోని అతివేడిని, పైత్యప్రకోపమును, అరికాళ్ళమంటలను, అరిచేతుల మంటలను, తలపోటును, గుండెదడను, శుక్రనష్టమును ఈ తంగేడుకాఫీ పొడి నివారిస్తుంది. చదువుకొనే విద్యార్థులకు మరియు అధికంగా మానసికశ్రమ చేయువారికి ఇది అమృత పానీయము.



జీలకర్రపొడి 5గ్రా, గంటకు రెండుసార్లు తింటుంటే గొంతుబొంగురు తగ్గుతుంది

తంగేడుపూల గుల్కందు

తంగేడుపూలరెక్కలను మరియు పంచదారను ఒక్కొక్క కేజీగా విడిగా తీసిపెట్టుకోవాలి. ఒక వెడల్పుమూతి గల పింగాణిపాత్రలో ఆ రెక్కలను తగినన్ని అర అంగుళం మందంగా పరచి వాటిపైన తగినంత పంచదారను చల్లి ఆ పంచదార పైన మరలా అరఅంగుళం మందంగా తంగేడు పూలరెక్కలు పరచి దానిపై మరలా చక్కెరవేసి ఈ విధంగా పూలరెక్కలు మరియు పంచదార పూర్తయ్యేవరకు వేసి పాత్రపైన పలుచని మూతబెట్టి ఎండలోపెట్టాలి.

వారంరోజులపాటు ఎండలోవుంచితే పంచదాలో పూలరెక్కలు కలిసి, కరిగిపోయి గుల్కందు తయారౌతుంది. దీన్ని గాజుసీసాలో నిలవుంచుకొని రోజూ రెండుపూటలా ఒక టీచెంచా గుల్కందు తిని, ఒక కప్పు పాలు తాగుతుండాలి. ఈ విధంగా చేస్తుంటే శుక్రనష్టం, అరికాళ్ళు, అరచేతుల మంటలు, మాడుపోటు, మూత్రంలో చురుకు, మూత్ర నాళంలో మంట, పచ్చసెగ, అతిమూత్రము, మేహవ్రణములు తగ్గిపోవటమేకాక శారీరకశక్తి కూడా కలుగుతుంది.

తంగేడుపూల మలామ్ (ఆయింట్‌మెంట్)

తంగేడుపూల రెక్కలను ఇనుపబాండీలో వేసి అవి పూర్తిగా మసయ్యేవరకు వేయించాలి. ఆ మసిని మెత్తగానూరి జల్లెడపట్టి దానిలో తగినంత కొబ్బరినూనె, కాచిన తేనె మైనం కలిపి నూరితే అద్భుతమైన మలామ్ తయారౌతుంది. ఇందులో నాలుగైదు గ్రాముల పచ్చకర్పూరం కూడా కలుపు కోవచ్చు. ఈ మలామ్ ఎంతకాలమైనా నిలువుంటుంది.

ఈ మలామ్‌ను కాలిన గాయములకు, మొండి గాయములకు, వ్రణములకు, దురదలకు మరియు నెలల తరబడి మానకుండావున్న పుండ్లకు పట్టిస్తుంటే అవి అతి త్వరగా పూర్తిగా హరించిపోతాయి.

అతిమూత్రవ్యాధికి - తంగేడు

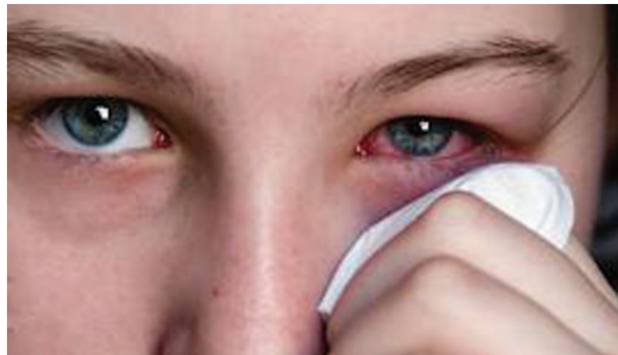
తంగేడుచెట్టువేళ్ళపై పట్ట తెచ్చి ఎండబెట్టి చూర్ణం గొట్టి పూటకు పావుతులం మోతాదుగా అరతులము మేకవెన్నతో కలిపి రోజూ రెండుపూటలా తింటుంటే అతి మూత్రవ్యాధి క్రమంగా తగ్గిపోవును.

నపుంసకత్వ రోగానికి - తంగేడు

ప్రతిరోజు ఉదయం పరగడపున తంగేడుమొగ్గలు పదింటిని నమిలితిని ఒక కప్పు ఆవుపాలు, చక్కెర కలిపి సేవిస్తుంటే మధ్యలో వచ్చిన నపుంసకత్వము హరించి పురుషతత్వం సంక్రమించును.

కంటి ఎరుపులు, మంటలు, దురదలు

తంగేడుపూలను చనుబాలతో గాని, ఆవుపాలతోగాని మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను పలుచనిబట్టలో వేసి పిండి ఆ నీటిని కంటిలో ఒకటి రెండుచుక్కలు వేస్తుంటే కంట్లోని మంటలు, ఎరుపులు, దురదలు, అతివేడి తగ్గిపోతాయి.



సూతికాజ్వరానికి - తంగేడు

తంగేడుచెట్టుపై పట్ట 15గ్రా, ఆముదం 5గ్రా, పచ్చ కర్పూరం 1గ్రా, వీటన్నింటినీ కలిపినూరి బఠానీగింజల మోతాదుగా మాత్రలుజేసి పూటకు రెండు గోలీల మోతా దుగా రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే సూతికాజ్వరము అతిత్వరగా హరిస్తుంది.

అధిక రక్తస్రావ సమస్య తీరిన - అనుభవం

గౌరవనీయులైన మహర్షి ఏల్చూరి గురువు గారికి నమస్కారములు. నేను గతకొంతకాలంగా అధిక ఋతురక్తస్రావ సమస్యతో బాధపడేదాన్ని. ఎన్నిమందులు వాడినా అప్పటికప్పుడే తగ్గేది కానీ మరలావచ్చేది. కొద్దిరోజులక్రితం మన కార్యాలయానికివచ్చి వైద్యులను సంప్రదించి మందులు వాడాను. నా సమస్య తీరింది. మీకు కృతజ్ఞతలు. జై ఆయుర్వేదం.

జి. సులోచన, గ్రా. పరిగి, రంగారెడ్డి, సెల్ : 9440757101



రావిచెట్టు బెరడుపొడి 5 గ్రా॥ పెరుగులో కలిపి ఉదయం తింటుంటే స్త్రీల బట్టంటు బంద్



మాటిమాటికి ఫిట్స్ వస్తున్న - సమస్య

శ్రీమతి అన్నపూర్ణ, ఖమ్మం : ఆచార్యా! నా వయసు 27సం॥లు ఇంకా అవివాహితురాలినే. నాకు ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, ఎక్కడపడితే అక్కడ ఈ వ్యాధివచ్చి క్రిందపడిపోతున్నాను. చేతులు, కాళ్ళు కొట్టుకోవడం, మూతి వంకరపోవడం, స్పృహలేక క్రిందపడిపోతున్నాను. ఈ సమస్య నాకు పదిహేను సంవత్సరాలుగా వుంది. ఎన్నో ఇంగ్లీషు మందులు వాడాను. ఆ బిళ్ళలు తగ్గిస్తే సమస్య మరలా మొదలౌతుంది. ప్రస్తుతం ఆ ఇంగ్లీషు మందులు వాడినా కూడా మరలామరలా వస్తుంది. దయతో మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! నల్లనువ్వులు దోరగావేయించి, దంచి జల్లించి చేసిన పొడి 100గ్రా, వెల్లుల్లి దంచి తీసినరసం 100గ్రా, ఈ రెండింటిని కలిపి మెత్తగా మాత్రకట్టుకు వచ్చేవరకు నూరి బఠాణీ గింజంత గోలీలు కట్టి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి పూర్తిగా నీరు ఇంకిపోయిన తరువాత ఆ గోలీలను సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. రోజూ సమస్య తీవ్రతనుబట్టి రెండులేక మూడుపూటలా ఒకమాత్ర మంచినీటితో సేవిస్తుంటే క్రమంగా ఈ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. అయితే ఫిట్స్ వచ్చిన వెంటనే సీతాఫలంచెట్టుఆకు మెత్తగా నలగ్గొట్టి వాసన చూపిస్తే క్షణమాత్రంలోనే తెలివివస్తుంది. ఈ విధంగా ప్రయత్నంచేస్తూ ఈసమస్య నుండి బయటపడవలసిందిగా కోరుతున్నాం. శుభం.

మూత్రగ్రంథి వాపు - సమస్య

శ్రీ ఎ. రామయ్య, కర్నూలు : ఆచార్యా! నా వయస్సు 69 సం॥లు మూత్రగ్రంథి వాపుతో మూత్రం సరిగా రాక బాధపడుతున్నాను. రోజూ యోగాభ్యాసాలు కూడా ఆచరిస్తున్నాను. ఆచార్యులవారు సరియైన మార్గంచూపగలరు.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! మీరు ఆహారంలో వేడిచేసే పదార్థాలను విడిచిపెట్టండి. మాంసాహారాలను ముట్టుకోవద్దు. మీ ప్రాంతంలో దొరికే పల్లేరుమొక్కలను తెచ్చుకొని శుభ్రంచేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోండి. రెండుగ్లాసుల నీటిలో రెండుచెంచాల పొడివేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి ఆ కషాయాన్ని రెండుభాగాలుగా ఉదయంసాయంత్రం ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగండి. దీంతోపాటు బార్లీజావ, పలుచని మజ్జిగ సేవించండి. క్రమంగా సమస్య పరిష్కారమై శరీరానికి బలంకూడా కలుగుతుంది. శుభం.



దొరికినంతకాలం ఒక జామపండును
రోజూ తింటుంటే జీవితంలో గుండెజబ్బురాదు

బోదకాలు వచ్చిన - సమస్య

ఎం. ప్రసాదరావు, బేగంపేట : ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా అమ్మ వయస్సు 64 సం॥లు ఆమెకు గత పదిసంవత్సరాల నుండి బోదకాలు వుంది. ఎన్ని ఔషధాలువాడినా తగ్గడంలేదు. వృద్ధాప్యంలో అంత బరువును మోయలేక అమ్మ అల్లాడుతూవుంటే మేము చూడలేకపోతున్నాము. దయతో మార్గం చెప్పండి

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! తల్లిపట్ల నీకుగల బాధ్యతాపూర్వక ఆత్మీయతకు అభినందనలు.

1) ఒకగ్లాసులో అరకప్పు మంచినీళ్ళు, పాతబెల్లం 30గ్రా, పసుపు 3గ్రా, ఆవుమూత్రం అరకప్పు కలిపి ఒకమోతాదుగా నిదానంగా సేవించాలి.

2) కసివింద (పెద్దచెన్నంగి) చెట్టు వేళ్ళు తెచ్చి, కడిగి వాటిపైన వుండే తోలును తీసుకొని ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచిపొడిచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా మూడు చిటికెలపొడి ఒకచెంచా ఆవునెయ్యితో కలిపి సేవించాలి. 3) గోంగూర, వేపాకు సమంగా కలిపి కచ్చాపచ్చాగా దంచి కొంచెం దోరగా వేయించి పలుచని నూలుబట్టలో వేసి గోరువెచ్చగా బోదకాలుపైన రాత్రికట్టి ఉదయం తీసివేయాలి. 4) చిన్నకరక్కాయలను ముక్కలుగా కొట్టి కొంచెం వంటాముదంతో వేయించి చూర్ణంకొట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ సాయంత్రంపూట అరచెంచాపొడి అరకప్పు గోమూత్రంలో కలిపి తాగి ఒకగంటవరకు మరే పదార్థాలు సేవించకూడదు. ఇలా విడువకుండా చేస్తూవుంటే మూడుమాసాలకు చాలావరకు ఈ సమస్య అదుపులోకి వస్తుంది. మంసాహారం, చేపలు, గుడ్లు, వంకాయ, ఆవకాయ, చింతపండు మొదలైన పదార్థాలు నిషేధించాలి. శుభం.

స్తనాలు క్షీణించిన సమస్య

ఒక ఆయుర్వేదసోదరి, కావలి : ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 27 సం॥లు. నాకు ఇద్దరు పిల్లలు. నాకు పాపపుట్టినప్పుడు పసికర్లు వస్తే పాలివ్వకూడదని వైద్యులు చెప్పారు. అమాయకత్వంతో ఎవరో చెప్తే వాళ్ళు చెప్పినవిధంగా ఛాతీమీద పట్టువేసుకున్నాను. దానివల్ల పాలు ఎండిపోవడమేకాక ఛాతీకూడా పూర్తిగా ఎండిపోయింది. దీనివల్ల ఇంట్లో మావారితో ఇబ్బందిగా వుంది. దీంతోపాటు జుట్టుకూడా తెల్లబడుతుంది. వీటికి సరైన మంచిమార్గాలు చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! నీ అమాయకత్వంవల్లే ఈ సమస్య వచ్చింది. 1) తామరపువ్వులు తెప్పించుకొని ఆరబెట్టి పొడిచేసుకో ఆ పొడిని నిద్రించేముందు తగినంత తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి క్షీణించిన ఛాతీపైన లేపనంచేసి పైన దూది అంటించు ఉదయంపూట తీసివేస్తుండు. 2) తామరగింజలు తెచ్చి మెత్తగా దంచిజల్లించి దాంతో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువచేసుకో. రెండుపూటలా ఒకచెంచాపొడి ఒకకప్పు వేడిపాలతో కలిపి సేవిస్తుండు. 3) ఇంట్లో చేసుకున్న తీపిపదార్థాలను నీ జీర్ణశక్తినిబట్టి తింటూవుండు. ఇలా ప్రయత్నం చేస్తుంటే క్రమంగా ఫలితం కనిపిస్తుంది. వరుసగా నాలుగైదుమాసాలనుండి ప్రతిమాసపత్రికలో వెంట్రుకల సమస్యల గురించి వివరంగా వ్రాస్తున్నాం. అవి చదివి ఆచరించు. శుభం.



దానిమ్మచిగుళ్ళు రోజూ మూడునాలుగు తింటుంటే అతిచెమట హరించిపోతుంది




హస్తప్రయోగంతో యువకుడు వృద్ధుడిగా మారిన సమస్య



శ్రీ కె.ఆర్. కిరణ్, ప్రకాశం : ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 19 సం॥లు నాకు గత ఏడుసంవత్సరాల నుండి హస్తప్రయోగం అలవాటువుంది. అప్పటినుండి ఇప్పటి వరకు రోజూ ముష్టిమైధునం చేస్తూ దానికి బానిసైపోయాను. ఈ దురలవాటువల్ల నా శరీరమంతా జారిపోయి పెద్దవయసువాడిలాగా కనిపిస్తున్నాను. నాకన్నా ఎక్కువ వయసు ఉన్న యువకులుకూడా అన్నా అని పిలుస్తున్నారు. కొంతమంది అంకుల్ అంటున్నారు. దీనిని నేను భరించలేకపోతున్నాను. దీంతోపాటు నా అంగం కూడా చాలా చిన్నదిగా కుంచించుకుపోయింది. ఇదంతా హస్తప్రయోగంవల్లే అని అర్థం చేసుకున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! నీవు తిరిగి నవయువకునిలా తయారుకావాలంటే మనసు నిలకడచేసుకొని ఆ దురలవాటును మానుకో. 1) రోజూ నువ్వులనూనెతో ఒళ్ళంతా మర్దనచేసుకొని సూర్యనమస్కార ఆసనాలువేసి అరగంటాగి స్నానంచేయి. 2) టీ.వీలలో, సినిమాలలో మనసును రెచ్చగొట్టే బూతుదృశ్యాలు చూడటం మానుకో. ఆంజనేయస్వామిదీక్ష తీసుకొని జీవితంలో స్థిరపడేంతవరకు బ్రహ్మచర్యం పాటించడానికి ప్రయత్నించు. 3) మీ ప్రాంతంలో ఉన్న మర్రిచెట్టువద్దకు ఉదయమే వెళ్ళి ప్రార్థించి దాని మానుపై బెరడు ఒకకేజీ మోతాదుగా తెచ్చుకో, బెరడు తీసినచోట మర్చిపోకుండా ఆవుపేడ పుయ్యి. ఆ బెరడును చిన్నముక్కలు చేసి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి పొడిచేసుకో, ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా పటిక బెల్లంపొడి, ఒకచెంచా దోరగా వేయించి దంచిన జీలకరపొడి కలిపి తాగి ఒకగంటవరకు మరేమి సేవించకు. 4) అదేవిధంగా మర్రిచెక్కను సానరాయిపైన మంచినీరుతో సాది గంధంతీసి ఆ గంధాన్ని ముఖానికి చేతులకు, ఎక్కడ శరీరం వేలబడిందో అక్కడంతా పట్టులాగా వేయి, ఆరిన తరువాత స్నానంచెయ్యి. ఈ విధంగా కృషిచేసి నవయవ్వనుడిగా మారి నీ జీవితాన్ని ఆయుర్వేద విజ్ఞానప్రచారానికి ఉపయోగించు. శుభం.

ఋతుక్రమం సరిగాలేని సమస్య

శ్రీమతి ప్రియదర్శిని, ప.గో.జి : ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 33 సం॥లు నాకు అధికంగా ఎర్రబట్ట అవుతుంది. ఋతుక్రమం సరిగా వుండదు. బహిష్టువస్తే నెలవరకు ఆగదు. దానికోసం ఇంగ్లీషుమందులు వాడితే తరువాత మూడునాలుగునెలల వరకు బహిష్టైరాదు. వివాహమై పదిహేను సంవత్సరాలైంది. ఇంకా సంతానంలేదు. నా బాధలుతీరి సంతానం కలిగే మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! 1) బహిష్టురాగానే నాలుగవరోజు ఆగకపోతే వెంటనే బాగా మగ్గిన ఒక అరటిపండు పేరినెయ్యి 50గ్రా, కలిపి మెత్తగా పిసికి కొద్దికొద్దిగా నిదానంగా తిను. ఇలా రోజుకు మూడుసార్లు చెయ్యి. 2) ఆహారంలో రక్తస్రావం ఆగేంతవరకు అన్నం పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, చక్కెర మాత్రమే భుజించు. తీపి దానిమ్మ, ఆపిల్, ద్రాక్ష వీటిరసాలు సేవించు. 3) అతిమధురం 100గ్రా, తెచ్చుకొని అందులో ఎండుద్రాక్ష 200గ్రా, కలిపి మెత్తగా దంచి నిలువ చేసుకొని రెండుపూటలా పదిగ్రాముల మోతాదుగా తింటూవుండు. 4) రావిచెట్టును పూజించి దాని బెరడు, అరకేజి మోతాదుగా తీసుకొని, బెరడుతీసినచోట ఆవుపేడను పూసి, ఆ తరువాత బెరడును కడిగి ముక్కలుచేసి దంచి పొడిచేసుకో. ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడి వేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఒకచెంచా కలకండపొడి కలిపి ఉదయం పరకడుపున తాగుతుండు. ఈ విధంగా అరవైరోజులు చేసి ఒకసారి హైదరాబాద్‌వచ్చి కలిసి జరిగిన మార్పులు తెలియచేసి మిగిలిన సలహాలు తీసుకో. శుభం.



తమలపాకురసం రెండుచుక్కలు
కళ్ళల్లో వేస్తుంటే రేచీకటి తగ్గిపోతుంది



తలవెంట్రుకలు ఊడుతున్న సమస్య



శ్రీమతి నీరజ, ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా! నా వయస్సు 22 సం॥లు నేను మెడిసిన్ పూర్తిచేశాను. ఈ చదువు పూర్తి అయ్యేటప్పటికి తలలో జుట్టంతా రాలిపోయి ఎలుకతోకలాగా మిగిలిపోయింది. అతిగా షాంపులు వాడటం, తలకు నూనెపెట్టకపోవడం ఎంత తప్పో ఇప్పుడు తెలిసింది. ఈ తప్పును సరిదిద్దగల ఆయుర్వేదమార్గాన్ని నాకు తెలియజేయండి. ముందుగా నా జుట్టును నేను బాగుచేసుకొని ఆ మార్గాన్ని అందరికి బోధిస్తాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! కొబ్బరినూనె ఒకకేజి, గంటగలగర ఆకురసం ఒకకేజి, విత్తనాలుతీసిన ఉసిరికాయలరసం ఒకకేజి, కచ్చూరాలు 100గ్రా, ఆకుపత్రి 100గ్రా, కురువేరు 100గ్రా, వట్టివేళ్ళు 100గ్రా, తుంగ గడ్డలు 100గ్రా తీసుకోవాలి. ముందుగా మొదటి మూడు ద్రవపదార్థాలు కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన మరిగించడం ప్రారంభించాలి. రసాలు మూడువంతులు ఇగిరిపోయిన తరువాత మిగిలిన ఐదుపదార్థాలను నీటితో ముద్దలాగానూరి ఆ ముద్దను పాత్రలో కలిపి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ ఉదయం లేక రాత్రి ఈ తైలాన్ని సున్నితంగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి ఇంకేటట్లుగా మర్దనచేస్తుంటే కుదుళ్ళు బలపడి వెంట్రుకలు దట్టంగా, దిట్టంగా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ పెరుగుతాయి. శుభం.

పిల్లలకు మాటిమాటికి రోగాలొచ్చే సమస్య

శ్రీ కె. రమాకాంత్, గుంతకల్లు : ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 42 సం॥లు నేను ఒక గ్రామీణపాఠశాలలో ఉపాధ్యాయుడిగా పనిచేస్తున్నాను. మన 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రికను అనుసరిస్తూ విద్యార్థులకు బోధిస్తున్నాను. అయినా కూడా పిల్లలకు ఎప్పుడు ఏదోఒక అనారోగ్య సమస్య కలుగుతూనేవుంది. ఇలా జరగకుండా విద్యార్థులంతా సదా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా వుండేటట్లు ఒక అద్భుతమైన అతిసులువైన మార్గాన్ని ఉపదేశించండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! నీ నిష్కల్మషమైన ఆశయం తప్పకుండా నెరవేరుతుంది. పిల్లలే మనజాతి సంపద. వారి మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యమే భావిభారతదేశానికి మహాభాగ్యం అందువల్ల పిల్లలకు అవసరమైన అన్నిరకాల జాగ్రత్తలు ఉపాధ్యాయులు బోధించాలి. ఈ భూమిపై పుట్టిన వేలలక్షల ఓషధుల్లో పిల్లలను అన్నివిధాలుగా కాపాడగల సరస్వతి అనే మూలిక అత్యంత ప్రధానమైనది. మీరు పనిచేస్తున్న గ్రామంలోని చెరువు ప్రక్కన కొంతనేలలో సరస్వతి మొక్కలు నాటండి. ఒకసారి నాటితే చాలు అవిఎప్పటికి పెరుగుతూనే వుంటాయి. వాటికి విద్యార్థులచేత పూజచేయించి కావలసినన్ని మొక్కలను సమూలంగా తీసి శుభ్రంచేసి, నీడకు ఆరబెట్టి మెత్తగా దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి విద్యార్థులందరికి తలాఒక 100గ్రా, చూర్ణం పంచిపెట్టండి. అందరూ ఉదయం స్నానంచేయగానే ఈ చూర్ణాన్ని పావుటీచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె, అరచెంచా ఆవునెయ్యి కలిపి సేవించమని చెప్పండి. ఇలా విడవకుండా ఒకసంవత్సరంపాటు సేవించిన విద్యార్థులలో నెలనెలకు వారి శరీరంలో మనసులో, ప్రతిభాశక్తిలో, శరీరపురంగులో వచ్చేమార్పులను ఒక నోట్‌పుస్తకంలో వ్రాసి వుంచండి. మీ జీవితం ధన్యమౌతుంది. ఎందుకంటే ఆ బిడ్డలంతా అపారమేధాసంపన్నులుగా, అద్వితీయ బలపరాక్రమవంతులుగా అసమాన సౌందర్యవంతులుగా, సుగుణవంతులుగా, తలిదండ్రులకు, గురువులకు, మాతృదేశానికి సేవచేయగల ఆదర్శ భావిభారతపౌరులుగా తయారౌతారు. ప్రయత్నించి సాధించి, అనుభవాలను లేఖద్వారా తెలియజేయండి. శుభం.



మూర్ఛరోగికి చిటికెడు మిరియాలపొడి
ముక్కులోకి ఊదితే వెంటనే లేస్తాడు

గతసంచిక తరువాత...

మహర్షి పతంజలి అష్టాంగయోగం-5

కేసరి నరసింహాచారి గారి సౌజన్యంతో...

నియమములు

4) మోహాము : అశాశ్వితమైన, సంసారబంధమైన భార్యా/భర్త, పిల్లలపై ధన, ధాన్యసంపదలపై, పదవులపై తమ అందచందాల పై వ్యామోహాము, మమకారము పెట్టుకొనుట.

5) మధము : కండబలంతో, ధనబలంతో, అండదండలతో మరియు పదవీబలంతో అన్నుమిన్నుగానక అహంకారంతో విర్రవీగుట.

6) మాత్సర్యము : అనగా ఇతరులు బాగుపడుట మరియు సుఖసంపన్నులైయుండుట చూచి ఓర్వజాలకుండుట మరియు మండిపడుట. ఇట్టి షఢ్దుర్గుణములను అంతర్మనస్సు నుండి తీసివేయకున్నచో ఇకవారి మనసు పూర్తిగా షడ్దుర్గుణములతో పాడైపోయి దుర్మార్గాలతో దుష్టకర్మలుజేయుటకు వీలుకలుగుచున్నది. కనుక మనం అంతర మనస్సును శుభ్రపరచుకున్నప్పుడే మన చిత్తాకాశము నిర్మలమై మనకు మానసిక ప్రశాంతత కలుగుచున్నది.

ఇటువంటి షడ్దుర్గుణములను, అంతర మనస్సు నుండి తీసివేయకున్నచో, ఇకవారి మనస్సు పూర్తిగా షడ్దుర్గుణములతో పాడైపోయి, దుర్మార్గాలతో, రాక్షసత్త్వముతో దుష్టకర్మలుజేయుటకు వీలుకలుగుచున్నది. కనుక మనము అంతర మనస్సును శుభ్రపరచుకున్నప్పుడే, మన చిత్తాకాశము నిర్మలమై, మనకు మానసిక ప్రశాంతత కలుగుచున్నది.

2) సంతోషము



మనం గొంతెమ్మకోర్కెలను పెంచుకొని, అత్యాశకుపోకుండా, ఉన్నదానితోనే సంతృప్తిచెంది, తనకు కావలసిన కూడు, గుడ్డ మరియు ఉండటానికి ఒక గూడు(ఇల్లు)ను న్యాయంగా (కష్టార్జితంగా) సంపాదించుకొని సదా ఆనందంగా ఉండుటకు ప్రయత్నించాలి.

ఆ విధంగా కాకుండా లేనిపోని శక్తికి మించిన గొంతెమ్మ కోర్కెలను పెంచుకొని, వానిని సాధించుటకొరకై ఎన్నో అడ్డదార్లుతొక్కి, అవసరానికి మించిన ధనసంపాదనజేసి, అశాంతియుక్త జీవనము గడుపుట తగదు. అతి సామాన్యమైన నిరాడంబర సంతృప్తి జీవనమే సంతోషమును కలిగిస్తుందని మాత్రం మరువ కూడదు. అది అందరికీ ఆదర్శము మరియు ఆచరణీయము.



2 లవంగాలు వేయించి 5 తులశాకులతో కలిపి నమిలితింటే అన్నిదగ్గులు తగ్గుతాయి



3) తపస్సు

సన్మార్గములోయుండి, సత్కార్యములు జేయునప్పుడు జీవితమునందు ఎదురయ్యే కష్టనష్టాలకు భయపడక ధైర్యంతో వాటిని సహించి ఓర్పు సహనముతో కలిమి లేమిని, సుఖదుఃఖాలను, శీతోష్ణములను, ఆకలిదప్పులను మరియు మానావమానములను సమదృష్టితో జూస్తూ నిగ్రహము గలిగి సహిస్తూనే హితము, మితమైన ఆహారము సేవిస్తూ అష్టాంగ యోగసాధనయుక్తంగా సదా భగవత్ ధ్యానముజేయుట తపస్సనబడును.

4) స్వాధ్యాయము

'విద్యలేనివాడు వింతపశువని' లోకోక్తి యున్నది. ప్రతిఒక్కరూ (స్త్రీ/పురుషులు) విద్యనభ్యసించుట మరియు సద్గ్రంధపఠనంజేసి విజ్ఞానమును పెంపొందించుకొనుట 'స్వాధ్యాయము' అనబడును. మనకు తెలిసిన జ్ఞానం కేవలం గోరంతయే. ఇంకా తెలుసుకోవలసిన జ్ఞానం కొండంతయున్నదని మరువకూడదు.

కనుక ప్రతిఒక్కరూ కూడా జ్ఞానార్జనమునకై ప్రతిదినం ఓ గంటైనా సద్శాస్త్రముల పఠనం మరియు ఆధ్యాత్మిక వైదిక ధర్మగ్రంధముల పఠనముజేసి, తద్వారా మనలోని అజ్ఞానయుక్త మూఢవిశ్వాసములను విడచి, వైదిక ధర్మగ్రంధముల పఠనముజేసి, తద్వారా మనలోని అజ్ఞానయుక్త మూఢవిశ్వాసములను విడచి, సదా విజ్ఞానయుక్త సన్మార్గములోయుండి, సత్కార్యములనే జేయుచుండవలెను. సద్గ్రంధములు మనకు మంచి మిత్రులతో సమానమనియు ఒంటరితనాన్ని దూరము చేయునని మరువకూడదు.

5) ఈశ్వరప్రణిధానము

యోగి, తానుజేయు వ్యక్తిగతమైన కుటుంబ బాధ్యతాయుక్త కర్మలను, నిస్వార్థముతోజేయు వేదోక్త సర్వహితకర్మలను మరియు తన ఆధ్యాత్మిక జీవనోన్నతికై జేయు ఈశ్వర సంధోపాసనము, అష్టాంగయోగ సాధనాయుక్తముగాజేసి వానిని పరమేశ్వరునికే సమర్పించి, ఫలముల నాశింపకయుండుట 'ఈశ్వర ప్రణిధానము' అనబడును. అనగా మనము జేయు ప్రతికార్యము కూడా దైవకార్యంగా నెంచి, ఫలము నాశింపక వానిని భగవంతునికే సమర్పించుటవల్ల అవి నిస్వార్థయుక్త మగుటయేగాక, సంఘశ్రేయస్సుకు ఎంతగానో తోడ్పడగలవు. కనుక అష్టాంగయోగమునందలి మొదటి రెండు అంగములైన ఈ యమనియమాలను అనగా సంఘనియమాలను (కట్టుబాట్లను, బాధ్యతలను) మరియు వ్యక్తిగత పవిత్ర, నిర్మలజీవనమును ఉల్లంఘించినవారు ఎంతటి ధనవంతులైనా, ఎంతటి గౌరవంతులైనా ఎంతటి ఉన్నత పదవుల్లో ఉన్నవారైనాసరే వారు సంఘము దృష్టిలో దోషులు మరియు శిక్షార్హులని మాత్రము మరువకూడదు. (మిగతా వచ్చేసంచికలో...)

పండంటి బాబు పుట్టిన - అనుభవం

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నా పేరు జ్యోతి. మాకు పిల్లలు కలుగడం కోసం చాలాచోట్ల చాలా మందులు వాడాము. కానీ ప్రయోజనం లేకపోయింది. మాకు తెలిసినవారి సలహామేరకు మన ఔషధాలయానికి వచ్చి డా. విశ్వనాథం గురువుగారి దగ్గర చూపించుకొని మందులు వాడినాము. అప్పుడు మాకు 3 నెలల తరువాత సంతానం నిలిచింది. మాకు ఇప్పుడు పండంటి బాబు పుట్టినాడు. మాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది.

జై ఆయుర్వేదం. బి. జ్యోతి, భర్త : ప్రకాశ్, జడ్చర్ల, సెల్ : 9160813356



మునగచెక్కరసం 20 గ్రా॥ తేటగంజి 50 గ్రా॥
తాగుతుంటే బహిష్టు నొప్పి తగ్గుతుంది



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

గర్భిణీస్త్రీల వ్యాధులు గర్భాన్ని నిలిపే ఓషధులు

ప్రియపాఠకులారా! ఈ ఆధునిక విషయుగప్రభావంతో ఈనాడు అధికశాతంమంది స్త్రీలు సంతానం కనలేని గొడ్రాళ్ళుగానూ, మిగిలిన స్త్రీలలో ఎక్కువశాతంమంది గర్భం దాల్చిన తరువాత గర్భస్రావం జరిగేవారుగాను, మరికొందరు స్త్రీలు గర్భం చివరివరకు నిలిచినా కూడా వికలాంగులైన సంతానాన్ని కనేవారుగాను తయారౌతున్నారు. ప్రాచీన భారతంలో ఇలాంటి దుస్థితి భారత మహిళలకు కలిగేదికాదు. ఆనాడు మన స్త్రీలు పాటించిన గర్భిణీనియమాలు మోటుపద్ధతులని అనాచారాలని వాటిని త్రోసివేసి గర్భందాల్చినరోజునుండి ప్రసవించేరోజుదాకా ఇంగ్లీషుమందులపైనే గర్భిణీస్త్రీలు ఆధారపడేవిధంగా పెనుమార్పులు సంభవించినాయి. ఈ మార్పులవల్ల కలుగుతున్న నష్టాలనుగానీ, విధ్వంసమౌతున్న భావిభారతజాతి గురించిగానీ ఏ ఒక్కరూ ఆలోచించకపోగా ఇదే గొప్ప మోడరన్‌సైన్స్ అని చంకలు గుద్దుకుంటున్నారు. పరాధీనత ప్రకోపించిపోయి స్వదేశీ మాతృవిజ్ఞానం జాతిహృదయాల్లో మసకబారిపోయింది. ఆ మసకను నిర్మూలించి స్వజాతి విజ్ఞాన ఔన్నత్యాన్ని కళ్ళకు కట్టినట్లు చూపించి మనజాతికళ్ళు తెరిపించడానికి ఈ వ్యాస ప్రకటన.

గర్భస్రావం - ఎందుకు జరుగుతుంది?



స్త్రీపురుషుల ఆర్తవం, వీర్యం దోషరహితమై శక్తివంతంగా కలిసినప్పుడే నూరేండ్ల ఆరోగ్యం ఆయువు ఏర్పడగల పిండం ఉత్పన్నమౌతుంది. తినే ఆహారం స్వదేశీ సేంద్రీయవిధానంతో పండినదైతేనే స్త్రీపురుషులు ఆర్తవం, వీర్యం శక్తివంతంగా ఉంటాయి. గత నలభై సంవత్సరాలనుండి క్రమక్రమంగా మనదేశపు పంటలన్నీ సహజత్వాన్ని సామర్థ్యాన్ని కోల్పోయి విదేశీ విషరసాయన ప్రభావంతో శక్తిహీనంగా మారినాయి. ఆ పంటలను ఆహారంగా భుజించే స్త్రీ పురుషుల శరీరాల్లో సృష్టికి మూల మైన ఆర్తవం, వీర్యం బలవర్ధకంగా ఉంటాయని ఎవరైనా చెప్పగలుగుతారా?

విత్తనం పురుషుడు - భూమి స్త్రీ

సృష్టిలో స్త్రీని భూమిగాను, పురుషుణ్ణి విత్తనంగానూ పెద్దలు పేర్కొన్నారు. భూమి బలంగావుంటే విత్తనం కొంచెం బలహీనంగావున్న అది తనలో చేరగానే తన శక్తియుక్తులతో ఆ విత్తనానికి ప్రాణంపోసి దాన్ని ఒక బలమైన మొక్కగా భూమి సృష్టించగలుగుతుంది. స్త్రీపురుషుల్లో కూడా పురుషుడివీర్యం కొంత బలహీనంగావున్నా స్త్రీ ఆర్తవం బలంగావుంటే మంచిసంతానం కలిగే అవకాశముంటుంది.

కానీ దురదృష్టవశాత్తు మనదేశంలో పంటభూములు ధాన్యపువిత్తనాలు ఎలా విషకలుషితమైపోయాయో అదేవిధంగా ఆ రెండింటికి ప్రతిరూపమైన స్త్రీపురుషుల ఆర్తవవీర్యాలు కూడా బలహీనమైనాయి. అందువల్లే ఈనాడు ఎక్కువమంది స్త్రీలకు గర్భస్రావం కలిగే ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది. ఈ విధంగా బలహీనంగావుండే స్త్రీలకు గర్భం నిలవడంకోసం నేటివైద్యులు అనేక ఔషధాలను వాడమని, గర్భిణీస్త్రీలను మంచం దిగకుండా పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోమని సలహా ఇస్తున్నారు. బలమైన ఆహారం తింటూ శారీరకశ్రమ లేకపోవడంతో స్త్రీలకు అనేక ఇతర సమస్యలు పుట్టడం జరుగుతుంది.



కామెర్లరోగం కలవారికి నేరేడుపండ్లు
చాలా హితకరంగా ఉండును

అశక్తి, ఆందోళనలతో - గర్భస్రావం

స్త్రీలకు ఈనాటి విషాహారంవల్ల శరీరంలో కలిగే నీరసం బలహీనత అశక్తి రోజురోజుకు పెరిగిపోతూవున్నాయి. దీంతోపాటు గృహసంబంధమైన అనేక సమస్యలు తీవ్రమైన ఆందోళనలకు దారితీస్తున్నాయి. ఈ విధంగా శారీరక, మానసిక బలహీనతలవల్ల గర్భవతులకు అధికరక్తపోటుకలగడం దానివల్లకూడా గర్భస్రావం కావడం జరుగుతుంది. అందువల్ల శరీరంలో రక్తహీనత, శక్తిహీనతలేకుండా మనసులో ఆవేదన, ఆందోళన ఉండకుండా గర్భవతులు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటేనే ఆరోగ్యవంతమైన సంతానాన్ని పొందగలుగుతారు.

గర్భస్రావ - సంరక్షణామార్గాలు

ఎన్నోరకాల జాగ్రత్తలద్వారా గర్భిణీస్త్రీలను కాపాడుకోవాలి. గర్భిణీస్త్రీలు తినే ఆహారంలో పొరపాట్లు జరిగినా లేక గర్భానికి ప్రమాదవశాత్తు దెబ్బతగిలినా లేక గర్భిణీస్త్రీలు ఎడతెగని విచారంతో దు:ఖంతో శోకిస్తున్నా లేక భర్తతో విపరీతపద్ధతుల్లో సంభోగం జరిపినా కూడా రెండులేక మూడు లేక అయిదు లేక ఏడుమాసాల్లో కూడా గర్భానికి హాని కలుగవచ్చు. మాటిమాటికి గర్భస్రావం జరిగే స్త్రీలకు మానసికశక్తి క్రమంగా లోపించిపోయి కొందరిలో పిచ్చి కూడా కలుగుతుంది. ఒక్కొక్కసారి గర్భస్రావంతోపాటు అధికరక్తంకూడా పోవడంవల్ల మృత్యువు వాటిల్లే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది.

గర్భిణీస్త్రీలకు - గట్టి జాగ్రత్తలు



❀ గర్భిణీస్త్రీలు ముఖ్యంగా బరువులు ఎత్తకూడదు. మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు దిగేటప్పుడు మెల్లగా జాగ్రత్తగా చూసుకుంటూ నడవాలి. స్నానాలగదిలో జారిపడకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.

❀ పొరపాటున కూడా గర్భిణిలు ఉపవాసముండకూడదు. ప్రతిరోజు పోషక పదార్థాలతో కూడిన ఆహారాన్ని సేవించాలి.

❀ మనసుకు తీవ్రమైన వేదనకలిగించే చావువార్తలు, ప్రమాదవార్తలు, అలాంటి దృశ్యాలు గర్భిణీస్త్రీలు వినకూడదు, చూడకూడదు. టీవీల్లో వచ్చే దయ్యాల కథలు, మాయలు, మంత్రాలకథలు, కన్నీటికథలు, ఇలాంటి మనసును బాధపెట్టే దృశ్యాలు నిషేధించాలి.

❀ సహజంగా వచ్చే తలనొప్పి, పంటినొప్పి, చెవినొప్పి, నడుంనొప్పి ఇలాంటి చిన్నచిన్న సమస్యలకు తీవ్రమైన ఇంగ్లీషుమందులు వాడకూడదు.

❀ గర్భందాల్చిన స్త్రీ మొదటినెలనుండి ఎనిమిదవనెలవరకు ఆహారానికంటే ముందు కమలా(సంత్రా)పండ్లు ప్రతిరోజు తింటుంటే పుట్టే పిల్లలు అందంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

❀ గర్భవతి అని తెలిసినవెంటనే వంశలోచన (వెదురుప్పు) చూర్ణాన్ని అరగ్రాము నుండి 1గ్రా, వరకు క్రమంగా పెంచుకొంటూ రాత్రి నిద్రపోయేముందు మంచినీటితో మొదటి మూడునెలలవరకు సేవిస్తుంటే పిల్లలు అందంగా పుష్టిగా పుడతారు. తల్లికూడా ఆరోగ్యంగా పుష్టికరంగా ఉంటుంది. గర్భస్రావము అవుతుందన్న భయముండదు. (వంశలోచనచూర్ణం (తవాక్షీరి) ఆయుర్వేదషాపుల్లో దొరుకుతుంది)



2గ్రా, సొంఠి, 10గ్రా, తేనె కలిపి తింటే వాంతులు, విరేచనాలు కట్టుకుంటాయి






❀ గర్భం దాల్చిన స్త్రీ ప్రతిరోజు తొమ్మిది నెలలవరకు భోజనం తరువాత పచ్చి సోంపుగింజలను అరచెంచా నమిలి మింగాలి. అటువంటి వారికి కోమలంగా అందంగా ఉండే పిల్లలు పుడతారు.

❀ గర్భవతి నియమానుసారంగా ప్రతిదినం రెండుసార్లు ద్రాక్షపండ్లరసం ఒకకప్పు మోతాదుగా ఆహారానికి ఒక గంటముందు సేవించితే గర్భంలో ఉన్న శిశువు దృఢంగా అందంగా ఎదుగుతాడు. అలాగే తల్లికి, మూర్ఛ, తలతిప్పడం, పండ్ల నొప్పులు, వళ్ళునొప్పులు, కడుపులో నులిపెట్టుట, వాపులు, కడుపుబ్బరం, మల బద్ధకం అనే బాధలు అనేవి ఉండనే వుండవు.

❀ ఉసిరికరసంతో చేసిన మురబ్బా, అల్లంరసంతో చేసిన మురబ్బా ప్రతిరోజు భోజనంలో తింటుంటే పిల్లలు ఎర్రగా బుర్రగా, బలిష్టంగా ఆరోగ్యంగా అందంగా పుడతారు. తల్లి కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

❀ ఎల్లప్పుడూ మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచే వాతావరణంలోవుంటూ తన హృదయానికి ఆహ్లాదం కలిగించే ప్రదేశాలను చూస్తూ విజ్ఞానదాయకమైన పుస్తకాలను కథలను చదువుతూ సదా తనకు మంచి అందమైన ఆరోగ్యవంతమైన సంతానం కలగాలనే భావాలను మనసులో నిలుపుకుంటూ స్త్రీలు తమ గర్భాన్ని కాపాడుకోవాలి.

గర్భస్రావం - నివారణామార్గాలు

రావిచెట్టుతో రక్షణమార్గం : రావిచెట్టుబెరడు బెత్తెడుముక్క తెచ్చి కడిగి నలగ్గొట్టి ఒక పెద్దగ్లాసు నీటిలో వేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపితాగాలి. ఈ విధంగా రోజూ రెండుపూటలా తాగుతుంటే రక్తస్రావం ఆగిపోయి గర్భస్రావం జరుగదు.

రావిపండ్లతో అనుభవయోగం : మా అనుభవంలో మేనరికపుపెండ్లివల్ల రోగిష్టి సంతానం కలుగుతూ ఆ సంతానం కూడా అకాలమృత్యువుకు గురౌతున్న స్త్రీకి రావిపండ్లు సేకరించి ఎండించి దంచి జల్లించి ఈ పొడితో సమంగా కండ చక్కెరపొడి కలిపి రోజూ రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా ఈ పొడిని తిని ఒకకప్పు ఆవుపాలు సేవింపజేశాము. దీనిప్రభావంవల్ల ఆ దంపతులకు అందమైన ఆరోగ్యవంతమైన ఆయుష్మంతుడైన కుమారుడు పుట్టడం జరిగింది.

ఇది అనేకమంది స్త్రీలకు కూడా వాడాము మాటిమాటికి గర్భస్రావమయ్యే స్త్రీలకు గర్భాధారణ జరుగక ముందునుండి ప్రారంభించి గర్భాధారణ జరిగి ప్రసవమయ్యేవరకు రాగిపండ్లను తినిపించడంవల్ల ఏ ఇతర ఔషధాలు వాడే అవసరంలేకుండా గర్భం నిలబడి చక్కని సంతానం కలగడం మేము గమనించాం. అందరికి రావిపండ్లు అందుబాట్లో ఉంటాయి కాబట్టి అవి దొరికే ఋతువులో వాటిని సేకరించి ఎండించి దంచి నిలవచేసుకొని తరువాత వాడుకోవచ్చు. శుభం.

మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు తగ్గిన - అనుభవం

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నా పేరు వీరమ్మ. నాకు గర్భాశయంలో నీళ్ళు నిలువుండి ఏదో తెలియని చెడుపదార్థం నిలువుండి చాలా ఇబ్బంది పెట్టింది. ఇంకా ఎడమ మూత్రపిండంలో రాళ్లు తయారైనాయి. ఎన్నిమందులు వాడినా ప్రయోజనం లేకపోయింది. తరువాత మన ఆయుర్వేద కార్యాలయానికివచ్చి వైద్యులు సూచించిన విధంగా మందులు వాడాను. నా సమస్య తగ్గింది. జై ఆయుర్వేదం. వీరమ్మ, సూర్యాపేట, సెల్ : 9902806328



కామెర్లరోగులు ఎక్కువగా పెసలు, శనగలు, చెరకురసం ఆహారంగా తీసుకోవాలి





ఏ ఔషధాలు లేకుండా ప్రకృతిచికిత్సతో ఆరోగ్యమెలా కాపాడుకోవచ్చు? - 6

గతసంచిక తరువాత...

వండిన అన్నము (వరిబియ్యపు అన్నం)



పాతబియ్యాన్ని చక్కగా కడిగి వండిన అన్నము వేళకు భుజించిన ఆయువు, వీర్యపుష్టి, బలము, కాంతిని ఇచ్చును మరియు రుచి పుట్టించును. దాహము, తాపము, బడలిక, శ్రమ వీటిని అణచును. నేత్రములకు చలవ జేయును మరియు సమస్తేంద్రియములకు బలమిచ్చును.

వేడిఅన్నముతో తలకు కాపడము పెట్టిన శిరోభారము, సన్నిపాతములు హరించును. కొద్దిగా వేయించిన బియ్యముతో వండిన అన్నము తేలికగా జీర్ణమగును, జ్వరము తగ్గిపోయినవారికి మరియు అజీర్ణ రోగులకు అనుకూలముగా ఉండును. గాడిదపాలలో బియ్యమువేసి వండిన అన్నము క్షయరోగమును పోగొట్టును. సన్నబియ్యాన్ని వండి గంజివార్చివేసి ఆ అన్నములో సమంగా కాచిన ఆవుపాలు కలిపి పుచ్చుకొనిన మిక్కిలి ఇంద్రియవృద్ధి కలుగును. అన్నంవలన కలిగిన అజీర్ణమునకు విరుగుళ్ళు 1) పలుచని ఆవుమజ్జిగ 2) ఓమ 3) శొంఠి 4) మిరియాల కషాయము.

అరటిపండ్లు

అరటిపండ్లలో తెల్లచక్రకేళి, ఎర్రచక్రకేళి, అమృతపాణి, కర్పూరపు చక్రకేళి, కొమ్మరటి, పచ్చరటి, వామన చక్రకేళి, బొంతరటి, కొండరటివంటి మొదలగు జాతులుగలవు. చక్రకేళిపండు రాజుపండు. సరిగా పండినవి మంచి సువాసన, రుచి కలిగివుండును. అరటిపండ్లు సాధారణంగా బాగా ముదిరి వానంతట అవి పండినవి తియ్యగా రుచిగాను మనోహరముగా ఉండును.



దేవతా ప్రీతికరమైనవి. మేహశాంతి, పైత్యశాంతి, వీర్యపుష్టి, బలము చేయును కానీ ఆలస్యముగా జీర్ణమగును. చిక్కని రక్తమును పుట్టించును. గుండెను మరియు పొట్టను మృదువుపరచును. పైత్యమును, పొడిదగ్గును, ఆకలిదప్పికలను అణచును. గొంతుకను శుభ్రపరచును. గురదా(కిడ్నీ)లకు సత్తువజేయును.

వాతశేష్మతత్వములు గలవారికి, నేత్రరోగము, బుడ్డగలవారికి జబ్బుజేయును. అజీర్ణము, మూలవ్యాధి, దగ్గులను పుట్టించును. వాతశేష్మములను హెచ్చించును. మూత్రములో సుద్ద పుట్టించును. అమితంగా తింటే అజీర్ణ విరేచనములగును.

దీనికి విరుగుళ్ళు 1) దీని చర్మము 2) పంచదార 3) పటికబెల్లం 4) తేనె 5) ఏలకులు 6) మిరియాలపొడి లేక కషాయం 7) నెయ్యి 8) పొగడపండు 9) ఉప్పు 10) అల్లం. చక్కెరతోగాని లేదా బెల్లంతోగాని చేసిన పచ్చడి రుచిగావుండును. పైత్యము హరించును. శ్లేష్మము చేయును.



రోజూ గుప్పెడు జీలకర నమిలి రసం మింగుతుంటే స్త్రీల యోనిరోగాలన్నీ మాయం

ఆరోగ్యానికి అనుబంధ - అశ్వగంధ



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద



ప్రపంచమంతటా ఈనాడు 'అశ్వగంధ' అనే పేరు మారుమోగుతుంది. అశ్వగంధయొక్క ఎగుమతులు కూడా జోరుగానే పెరుగుతున్నాయి. ఎన్నో శతాబ్దాలనాడే అశ్వగంధ గురించి భారతీయ మహర్షులు విశేషమైన ప్రయోగాలుచేసి దాని విశిష్టలక్షణాల గురించి ప్రజలకు వివరించి దాన్ని గ్రంథస్థంచేశారు. మన పూర్వీకులు అశ్వగంధను అనేకరకాల ఆహారపదార్థాలుగా, ఔషధాలుగా వాడుకొని ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకున్నారు.

అశ్వగంధ - అద్భుతగుణాలు

దీని దుంప ఎక్కువగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది వగరు, కొద్ది చేదు రుచులతో కూడివుంటుంది. ముసలితనాన్ని, వ్యాధులను, అకాలమరణాన్ని సమర్థవంతంగా నివారించగల అపురూపమైన రసాయన ద్రవ్యము. దీన్ని వాడటంవల్ల శరీరంలోని అధికకఫము, వాతము, విషపదార్థాలు, విషపునీరు అన్నీ హరించిపోతాయి. క్షయ, ఆయాసం, దగ్గు, ఉబ్బురోగాలు, బొల్లి, నీరసరోగం, కీళ్ళనొప్పుల వంటి అనేక సమస్యలు నివారణమై శరీరానికి అంతులేని బలం, వీర్యం, తేజస్సు, ఓజస్సు సంక్రమిస్తాయని ప్రాచీన ఆయుర్వేదశాస్త్రవేత్తలంతా ముక్తకంఠంతో కొనియాడారు.

పిల్లలకు అశ్వగంధ - తప్పనిసరి



రోజూ పిల్లలకు స్కూలుకు వెళ్ళేముందు, స్కూలునుండి వచ్చిన తరువాత రెండుసార్లు ఒకగ్లాసు పాలల్లో ఒకచెంచాపొడి కలిపి తాగించాలి. ఈ విధంగా చేయడంవల్ల పిల్లల శరీరం, మనస్సు బలోపేతమై మేధస్సు పెరుగుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఎముకలు, కండరాలు, చర్మం దృఢంగా మారతాయి.

వృద్ధులకు, వాతరోగులకు - దివ్యామృతం

అశ్వగంధదుంపలను ఆవుపాలతో కలిపి పాలు ఇగిరేవరకు చిన్నమంటపైన మరిగించి దించి ఆ ముక్కలను ఎండబెట్టాలి. ఇదేవిధంగా మరలా ఆవుపాలుపోసి మరిగించి ఎండబెట్టాలి. ఈ విధంగా ఏడుసార్లుగానీ, పద్నాలుగుసార్లుగానీ, ఇరవై ఒక్కసార్లుగానీ చేసి ఆ తరువాత బాగా ఎండించి దంచి జల్లించి ఆ పొడితో సమానంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలువుంచుకోవాలి.

దీన్ని వృద్ధులు మరియు వాతనొప్పులుకలవారు రెండుపూటలా ఒకటి లేక రెండుచెంచాల మోతాదుగా ఒకకప్పు వేడిపాలలో కలిపి తాగుతుంటే శరీరంలోని కీళ్ళనొప్పులు, పిక్కలనొప్పులవంటి మొదలైన సమస్తవాతరోగాలు హరించి శరీరానికి మంచిబలం, శక్తి కలుగుతుంది.



కప్పు శొంఠికషాయంలో అరచెంచా ఆముదం
కలిపి తాగుటవల్ల అండవృద్ధి తగ్గుతుంది

సంతాన సాఫల్యయోగం

అశ్వగంధచూర్ణం 120గ్రా, లింగదొండగింజల చూర్ణం 60గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 180గ్రా, మొత్తం కలిపి నిలువుంచుకోవాలి. స్త్రీలు బహిష్టుస్నానం చేసిన తరువాత ప్రతిరోజు ఉదయంపూట 10గ్రా, చూర్ణం నీళ్ళతో తీసుకొని వెంటనే పావులీటరు ఆవుపాలుతాగాలి. ఇలా ఒకనెలరోజులు చేసిన స్త్రీకి సమస్త గర్భదోషాలు తొలగిపోయి తప్పకుండా సంతానయోగం కలుగుతుంది. ఇది ఎంతో విశ్వాసంతో భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ చేయవలసిన సిద్ధక్రియ.



పాముకాటుకు - అశ్వగంధ

అశ్వగంధదుంప, సర్పగంధివేర్లు, నీలిఆకు, మిరియాలు, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని బియ్యం కడిగిన నీటిలో కలిపి మెత్తటి గంధంలాగా నూరి ఆ గంధాన్ని పాము కరిచిన చోట లేపనంచేస్తే విషం విరిగి ప్రాణం కాపాడబడుతుంది.

స్త్రీల హిస్టీరియా వ్యాధికి

అశ్వగంధచూర్ణం 24గ్రా, జాజికాయచూర్ణం 24గ్రా, జాపత్రి, పిప్పళ్ళు, నాగకేసరాలు ఈ మూడు ఒక్కొక్కటి 12గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని అల్లంరసం 48గ్రా, తమలపాకులు 20 కలిపి ఈ మొత్తాన్ని మెత్తగా నూరి బఠాణీగింజంత మాత్రలుచేసి రోజూ ఉదయం సాయంత్రంవేళల్లో ఒక్క మాత్ర తమలపాకులో పెట్టుకొని తింటూవుంటే స్త్రీలకు మనోరుగ్మతలు కలిగించే హిస్టీరియావ్యాధి తగ్గుతుంది.

అందానికి, ఆరోగ్యానికి - అశ్వగంధ

అశ్వగంధ, శొంఠి, నల్లనువ్వులు, పటికబెల్లం, వీటిని సమభాగాలుగా దంచి అందులో తగినంత నెయ్యి కలిపి లేహ్యంవలె చేసి పూటకు ఉసిరికాయ ప్రమాణంగా రెండు పూటలా తింటుంటే వాతవ్యాధులు, వీర్యనష్టవ్యాధులన్నీ హరించి వీర్యవృద్ధి మరియు శరీరకాంతి పెరుగుతాయి.

సన్నగా ఉన్నవారు - లావుగా కావడానికి

అశ్వగంధచూర్ణం, నేలగుమ్మడిచూర్ణం, బూడిద గుమ్మడికాయచూర్ణం వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 10గ్రా, మోతాదుగా పాలలో కలుపుకొని తాగుతుంటే సన్నగా ఉన్నవారు లావుగా, బలిష్టంగా మరియు అందంగా మారతారు.

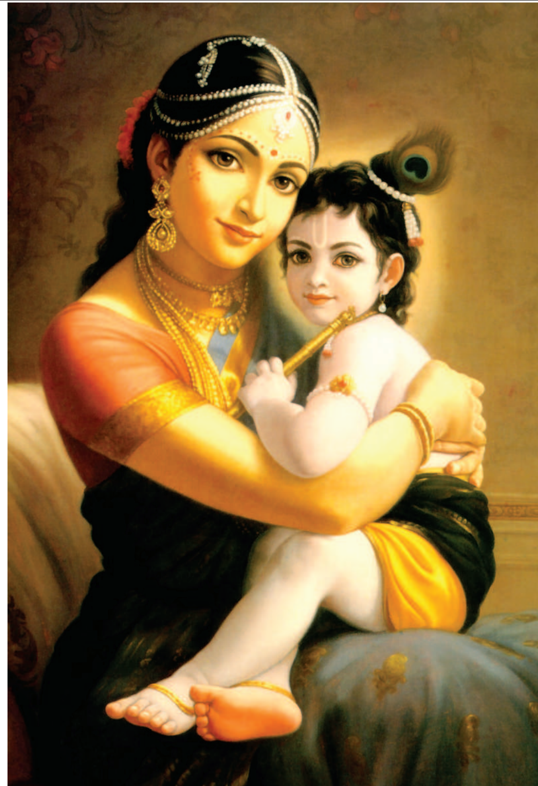


అరటిఊచరసం 20 గ్రా॥ తాగుతుంటే ఆగిన ఋతువు మరలా వస్తుంది




కేసరి నరసింహాచారి గారి సౌజన్యంతో...

శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి



శ్రీకృష్ణుడు క్రీ.పూ. 3185లో జన్మించి 125 సం.లు జీవించి, క్రీ.పూ. 3060లో స్వర్గస్తులైనట్లు సంత్ శ్యాంజీ పరాశర్ తను ఆంగ్లంలో వ్రాసిన 'రామాయణం'లో తెలిపినారు. ప్రతీ సంవత్సరం కూడా శ్రీ కృష్ణుని యొక్క జన్మదినోత్సవ వేడుకలను యావత్ భారతదేశవాసు లందరూ కడువైభవముగా జరుపుకొనుచున్నారు.

శ్రీకృష్ణుడు దేవకీ వసుదేవుల అష్టమపుత్రుడిగా కంసుని చెర సాలలో జన్మించి నప్పటికీ అతడు పెరిగింది మాత్రం ద్వారకానగరంలోని యశోదానందుని యాదవుల ఇంట్లో! ముఖ్యంగా ఆనాడు రత్నగర్భమైన భారతదేశం సమృద్ధిగా ధనధాన్యములతో తులతూగుతున్నప్పటికీ ప్రజల్లో మాత్రం అహంకారం, అసూయాద్వేశాజ్వాలలు చెలరేగి, ఒకరి నొకరు పోట్లాడుకొనుచు దేశంలో అశాంతి ప్రభలి అనేక అనర్థాలు జరుగుచుండెను. ముఖ్యంగా నాటి హస్తినాపుర చక్రవర్తియైన ధృతరాష్ట్రుడు మరియు అతని నూరుగురు పుత్రులు ప్రజా క్షేమమును గూర్చి ఆలోచింపకుండా, తమ ఇష్టమొచ్చినట్లు నడచుకొనుచు, తాము చెప్పిందే వేదవాక్యమన్నట్లు అధర్మ యుక్త, నిరంకుశత్వపాలనము జేయుచుండిరి.

ఆ విధంగా అన్యాయంగా కష్టాలపాలైన పాండవుల పక్షమునజేరి చాకచక్యముగా కురుక్షేత్రయుద్ధమున అర్జునకు రథసారధిగాయుండి, దుర్మార్గులైన కౌరవులను సమూలంగా నశింపజేసి, పాండవులకు విజయమును చేకూర్చెను. ఈ విధంగా దుష్టశిక్షణ మరియు శిష్టరక్షణవంటి సర్వహితకర కార్యములు మరింకెన్నో పాండవులచే చేయించినారు.

అంతేకాకుండా నాటి సమాజమునందుగల కంస, జరాసంధు, శిశుపాల, నరకాసురులాది చీడపురుగులనందరినీ తానే స్వయంగా యుద్ధముచేసి వారిని తుదముట్టించి సంఘసంక్షేమానికి, సమైఖ్యతకు, విశ్వశాంతికి అతనెంతగానో తోడ్పడినారు.అతడు జన్మించినప్పటినుండి అనగా బాల్యావస్థనుండి అంత్యకాలంవరకు సదా ప్రజాక్షేమమునకై మరియు ధర్మరక్షణకై పాటుపడిన మహనీయుడు.

అదేవిధంగా వ్యాసమహాభారతంలో శ్రీకృష్ణుడు మహరాజకీయవేత్తగా, యోగిరాజుగా వర్ణింపబడియున్నది. అతడు బాల్యమునందు గురుకులమున అష్టాంగయోగసాధనజేసి స్వాత్మ మరియు పరమాత్మల సాక్షాత్కారమును పొందటమేకాక అణిమ, మహిమ, లఘిమ, ప్రాప్తి, ప్రాకామ్యము, వశిత్వము, ఈశిత్వత్యము మరియు ఇచ్ఛావస్థాయిత్వముయను అష్ట సిద్ధులను కూడా పొందియున్నాడు. అట్టి అష్టసిద్ధులను అతడు దురుపయోగం జేయకుండా, సదుపయోగమే జేసినారు.

ముఖ్యంగా సుదర్శనచక్రధారియైన శ్రీకృష్ణునివలె మనమంతా భగవద్గీతా ధర్మచక్రమును ధరించి, ప్రజల్లోని అధర్మములను, అజ్ఞానాంధకార మూఢనమ్మకాలను, అన్యాయము, లంచగొండితనము సమాజమునుండి పూర్తిగా నిర్మూలించుటకు నిరంతర కృషిజేయవలెనని ఈ శ్రీకృష్ణజయంతి సందర్భంగా మనవిజేయుచు జన్మాష్టమిపండుగ శుభాకాంక్షలు తెలుపుచున్నాము.



వేయించిన శనగపిండి, సొంఠిపిండి కలిపి రుద్దితే చల్లబడ్డ శరీరం తిరిగి వేడెక్కుతుంది



అగ్నిహోత్రంతో - ప్రాణశక్తి, ప్రాణరక్షణ



అగ్నితో ప్రాణశక్తి - ప్రాణశక్తితో ప్రాణరక్షణ

'అగ్నేస్తే ప్రాణమ్ అమృతాత్ ఆయుష్మతోవన్వే'

అగ్నివలన ప్రాణశక్తి పెరుగుతుందని, అగ్ని మానవులకు ప్రాణదాత అని అధర్వణవేదం విస్పష్టంగా చెబుతోంది. ఎక్కువ ఖర్చులేకుండా కష్టంలేకుండా ఈ సులభమార్గాన్ని ఆచరిస్తూ అనంత ఆయువును మనం పొందవచ్చు.

అగ్నిహోత్రచూర్ణ తయారీవిధానం : మర్రి, రావి, జువ్వి, వేప, చండ్ర, మోదుగ, తులసి, వేప,మారేడు,నేరేడు, గరిక, దర్భ, ఉత్తరేణి, ఉమ్మెత్త, జిల్లేడు, కానుగ, మద్ది, కసివింద, వెంపలి, వావిలి, మునగ, వెలగ, జమ్మివంటి చెట్లనుండి ఆకుల ను, కాడలను తెచ్చుకొని చిన్నచిన్నముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిగా తయారుచేసుకోవాలి.

అగ్నిహోత్రవిధానం : రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి అరగంటముందు, సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి అరగంట ముందు ఒక మట్టి మూకుడులో లేక రాగిపళ్ళెంలో ఆవుపేడతోచేసిన పిడకలను ముక్కలుచేసి పెట్టాలి. వాటిపై కర్పూరం పెట్టి వెలిగించితే కొద్దిసేపటికి నిప్పులాగా తయారౌతుంది.

అప్పుడు ఆ పాత్రను ఇంటిమధ్యలోపెట్టి తలుపులుమూసి కుటుంబసభ్యులంతా పాత్రచుట్టూ తూర్పుముఖంగా కూర్చొని ఆ నిప్పులో ముందుగా తయారుచేసుకున్న మూలికలపొడిని కొద్దికొద్దిగావేస్తూ వుండాలి. అలాగే మధ్యమధ్యలో ఆవునెయ్యి కూడా వేస్తుండాలి.

అగ్నిహోత్ర ప్రయోజనం : ఈ విధంగా చేయడంవల్ల ఆవుపిడకనిప్పుల్లో మండి అణురూపాన్ని ధరించిన ఆవునెయ్యిలోని ప్రాణశక్తి మరియు మూలికల్లోని ప్రాణశక్తి కలిసి పొగరూపంలో బయటకు వస్తాయి. ఈ పొగను పీల్చుకోవడంవల్ల ఒక్క క్షణంలో అంతులేనంత ప్రాణశక్తి వారి శరీరంలోని అణువణువులో శ్వాసద్వారా ప్రవేశించి ఎక్కడెక్కడ మలినపదార్థాలు పేరుకొనివున్నాయో వాటిని కరిగించి చెమటద్వారా మలమూత్రాలద్వారా బయటకు తోసివేస్తుంది.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీమతి సి.హెచ్. వేదవతి, గుంటూరు	రూ. 5001/-
శ్రీ పి. రామదాసుగారిజ్ఞాపకార్థం, కావూరిహిల్స్,హైద్రాబాద్	రూ. 1016/-
శ్రీ ఎస్.బి.ప్రకాశరావు, ఉమారాణి,చైతన్యపురి,హైద్రాబాద్	రూ. 1000/-
శ్రీమతి సి. శారద, మియాపూర్,హైద్రాబాద్	రూ. 1000/-
శ్రీమతి దేవి ప్రమోద్, చందానగర్	రూ. 1000/-
శ్రీ బి. హరికృష్ణ, దిల్‌షుక్‌నగర్, హైద్రాబాద్	రూ. 516/-
శ్రీ V.V.S. సుబ్రమణ్యం, మోతీనగర్, హైద్రాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీమతి మద్దుల సుబ్బమ్మ, నెల్లూరు	రూ. 500/-
శ్రీమతి టి. అనసూయ, కెపిహెచ్‌బి కాలని,హైద్రాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి	రూ. 500/-
శ్రీ ఎం. సురేంద్రరెడ్డి, కర్మన్‌ఘాట్, హైద్రాబాద్	రూ. 300/-
శ్రీ డబ్ల్యు. అభిషేక్, షీలానగర్, వైజాగ్	రూ. 300/-
శ్రీ జి. సీతారామిరెడ్డి, నల్లపాడు, గుంటూరు	రూ. 300/-
శ్రీ ఈడెం బుచ్చయ్య(లేటు), ఎస్.లింగోతం,నల్గొండ	రూ. 216/-



శ్రీ కె.సి. నర్సింహులు, అడ్వకేట్, మహబూబ్‌నగర్	రూ. 200/-
శ్రీ వి. సత్యనారాయణ, నవీ ముంబాయి	రూ. 120/-
శ్రీ జి.ఎస్. రమీల, ఆర్మూర్	రూ. 116/-
శ్రీ కె. గంగారాం, భట్టాపూర్, నిజామాబాద్	రూ. 116/-
శ్రీమతి టి. రుతిక, సనత్‌నగర్, హైద్రాబాద్	రూ. 116/-
శ్రీమతి సి.హెచ్. మమత, ఇసిఐఎల్, హైద్రాబాద్	రూ. 111/-
శ్రీమతి ఎస్. రామరక్షిత, వనపర్తి	రూ. 105/-
శ్రీ జి. సంజీవరాయుడు, కూకట్‌పల్లి, హైద్రాబాద్	రూ. 100/-



రోజూరాత్రి ఆవనూనె రెండుచుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తుంటే పడిశం పట్టదు, మెదడు బాగుంటుంది

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద గీతాలు



రచన : డా॥ ఏల్చూరి

ఆయుర్వేద పాటలపుస్తకం వెలువడింది

ప్రియపాఠకులారా! ఇంతవరకు మన పత్రికల్లో అనేక ఆయుర్వేదగీతాలు ప్రకటించడం జరిగింది. ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారిచే రచింపబడిన ఆయుర్వేద విజ్ఞానగీతాలు, మొక్కలపై వ్రాసిన పాటలు, మహిళలపాటలు, పిల్లల పాటలు, దేశభక్తి గీతాలు, పంచభూత చికిత్సాగీతాలు, ప్రాణాయామ గీతాలు అన్నీ కలిపి 'ఏల్చూరి ఆయుర్వేద గీతాలు' అనే పేరుతో ముద్రించడం జరిగింది. ఈ పాటల్లో ఎన్నో సులభమైన చికిత్సా విధానాలు, ఎన్నో చెట్ల ఔషధరహస్యాలు కూర్చబడివున్నయ్.

ఈ గీతాలు నేర్చుకొని మీమీ ప్రాంతాల్లో అందరికీ నేర్పుతూ ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని, దేశభక్తిని ప్రజల్లో పెంపొందించవలసిందిగా ఆయుర్వేద అభిమానులకు సూచిస్తున్నాం.

వెల : రూ. 50/-

దేశమాతను ప్రేమించు

ప॥ దేశమాతను ప్రేమించు తల్లిదండ్రులను పూజించు
చదువులతల్లిని ధ్యానించినీవు ప్రగతిపథములో పయనించు.॥దేశ

1చ॥ వేకువఝామునే మేల్కొంచు ఉషఃపానమును సేవించు
కాలకృత్యములు కావించు తైలాభ్యంగన చేయించు
వ్యాయామంతో ఆసనాలతో దేహపటిమను సాధించు... ॥దేశ

2చ॥ గురువులకొందనమర్పించు చదువులు శ్రద్ధగసాగించు
మిత్రులందరిని ప్రేమించు చిరుచిరునవ్వులు చిలికించు
కులమతభేదము వలదువలదని సర్వసమానము పాటించు..॥దేశ

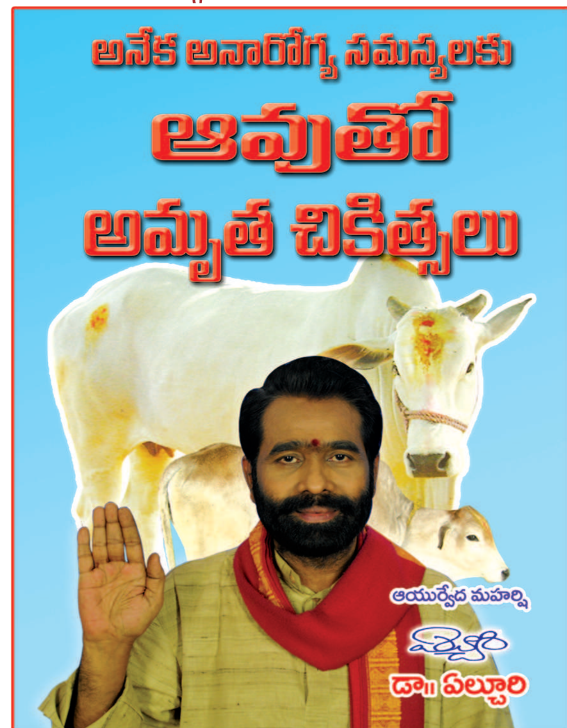
3చ॥ కాలమువిలువను గమనించు సోమరితనమును వదలించు
ఏకాగ్రతతో పఠియించు బంగారుభవితకు పయనించు
సినిమాటివి చూడకుండ ప్రతిఒకనిమిషం ప్రభవించు... ॥దేశ

4చ॥ చుట్టూమొక్కలు పరికించు ఎన్నోచెట్లను నాటించు
పచ్చదనమును పోషించు ప్రకృతిసంపద రక్షించు
అనుభవజ్ఞుల సాయంతో ఔషధజ్ఞానం అభ్యసించు...... ॥దేశ

5చ॥ పిరికితనమును త్యజియించు ధైర్యగుణమును ధరియించు
దోషద్వేషముల హరియించు శాంతిక్రాంతులను విరియించు
అడుగులడుగున చైతన్యంతో ధరాతలమునే వెలిగించు... ॥దేశ

6చ॥ జాతికోసమే జీవించు జాతిప్రగతినే భావించు
సమసమాజమును స్థాపించు నవసమాజమును నిర్మించు
హృదయహృదయములో ఉదయిస్తు
చరిత్రకారుడై చరియించు... ॥దేశ

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! 108 గోచికిత్సలతో కూడినటువంటి ఈ పుస్తకాన్ని మీ దగ్గర్లోని మన ప్రచారకుల నుంచి అందుకోండి.



ప్రియమైన మిత్రులారా ! కులమతభేదమనే రోగం మన మానవులకు తప్ప రోగాలకు లేదు. కులంమతం అనే అడ్డుగోడలను అడ్డంగా కూల్చివేసి భారతీయులమైన మనమంతా ఒకే భారతమతస్తులమనే భావనతో మన కన్నతల్లిలాంటి గోమాతను రక్షించుకుందాం. ఆ తల్లి కరుణా కటాక్ష వీక్షణాలతో మనమూ రక్షించబడదాం...... డా॥ ఏల్చూరి



చిన్న కరక్కాయలపొడి 5గ్రా, ఆముదం 10గ్రా, కలిపి సేవిస్తుంటే హెర్నియా తగ్గుతుంది